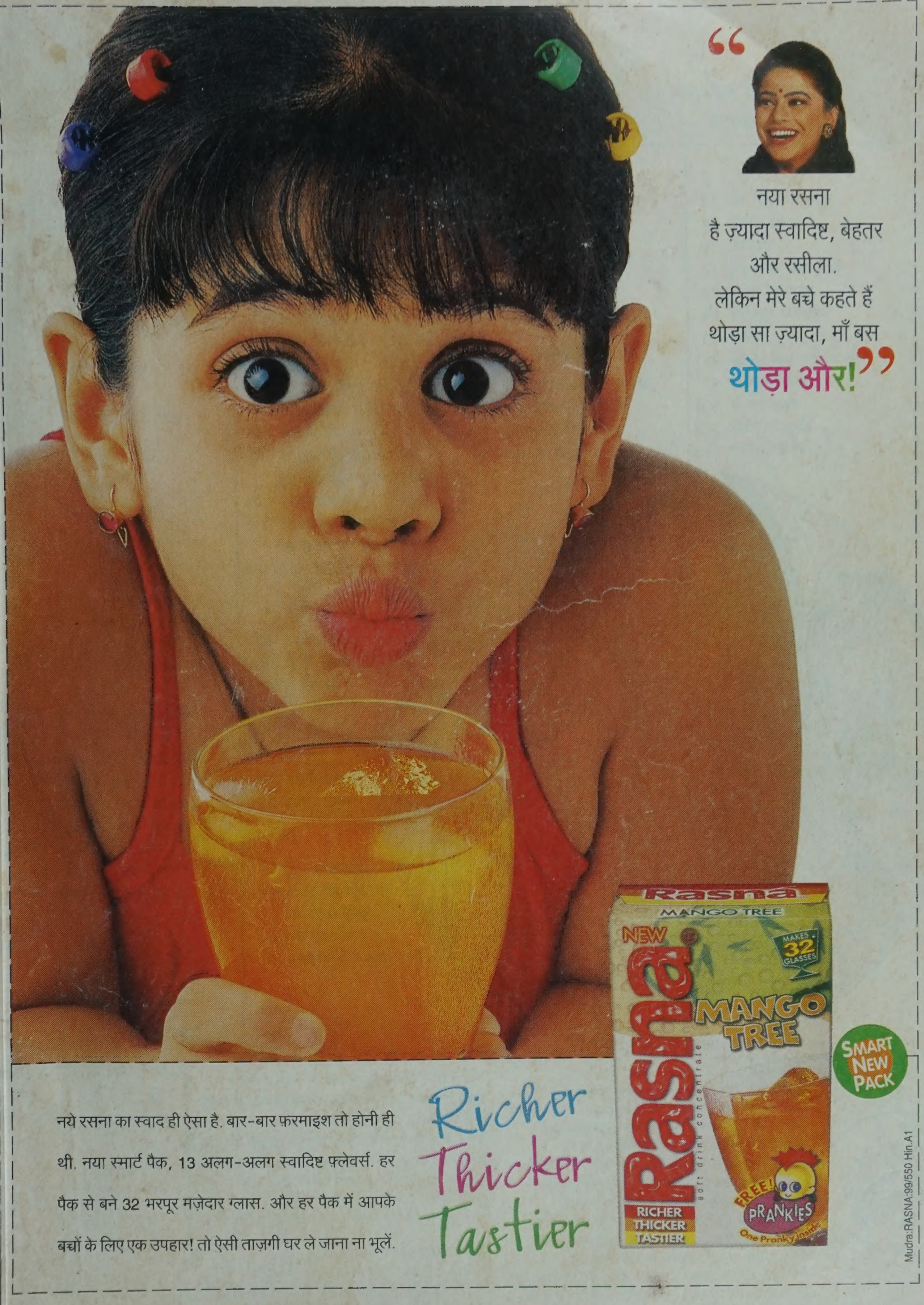

“नया रसना
है ज़्यादा स्वादिष्ट, बेहतर
और रसीला.
लेकिन मेरे बच्चे कहते हैं
थोड़ा सा ज़्यादा, माँ बस
थोड़ा और!”
नये रसना का स्वाद ही ऐसा है. बार-बार फ़रमाइश तो होनी ही थी. नया स्मार्ट पैक, 13 अलग-अलग स्वादिष्ट फ़्लेवर्स. हर पैक से बने 32 भरपूर मज़ेदार ग्लास. और हर पैक में आपके बच्चों के लिए एक उपहार! तो ऐसी ताज़गी घर ले जाना ना भूलें.
Richer
Thicker
Tastier
Rasna
MANGO TREE
NEW
Rasna
MAKES 32 GLASSES
MANGO TREE
soft drink concentrate
RICHER THICKER TASTIER
FREE!
PRANKIES
One Pranky Inside
SMART NEW PACK
Mudra:RASNA:99/550 Hin.A1

गृहशोभा

संपादक व प्रकाशक
विश्वनाथ

अप्रैल, 2000 अंक : 247

स्तंभ

कथा साहित्य

परिवार

विविध

फिल्म

फैशन

सौंदर्य

विशिष्ट व्यक्तित्व

स्वास्थ्य

व्यंजन



मुख्य संपादकीय व विज्ञापन कार्यालय :
दिल्ली प्रेस भवन, ई-3, झंडेवाला एस्टेट, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.
अन्य कार्यालय : 503, नारायण चैंबर्स, आश्रम रोड, अहमदाबाद-380009. ● 302 बी, तीसरी मंजिल, क्वींस कार्नर अपार्टमेंट्स, क्वींस रोड, बंगलौर-560001. ● 79-ए, मित्तल चैंबर्स, नरीमन पाइंट, बंबई-400021. ● तीसरी मंजिल, पोद्दार पाइंट, 113, पार्क स्ट्रीट, कलकत्ता-700016. ● 14, पहली मंजिल, सीसंस कांप्लैक्स, 150/82, मांटीअथ रोड, मद्रास-600008. ● 122, पहली मंजिल, चिनाय ट्रेड सेंटर लेन, 116, पार्क लेन, सिकंदराबाद-500003. ● फ्लैट नं. बी-जी/3, 4 सप्रू मार्ग, लखनऊ-226001. ● 111, आशियाना टावर्स, एग्जीबिशन रोड, पटना-800001. ● जी-7, पायोनियर टावर्स, 1, मेरीन ड्राइव, कोचीन-682031.

दिल्ली प्रेस पत्र प्रकाशन लि. के लिए विश्वनाथ द्वारा प्रकाशित तथा दिल्ली प्रेस समाचार पत्र लि. साहिबाबाद/गाजियाबाद में मुद्रित.
वार्षिक मूल्य : केवल ड्राफ्ट/मनीआर्डर द्वारा ही 'दिल्ली प्रकाशन वितरण लिमिटेड' के नाम से ई-3, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-110055 को ही भेजें. चैक व वी.पी.पी. स्वीकार नहीं किए जाते.

मूल्य : एक प्रति 20.00 रुपए
विदेश में : 0.72 अमेरिकी डालर
(रजिस्टर्ड डाक के लिए 5 अमेरिकी डालर अतिरिक्त)
एक वर्ष : 240 रुपए.
विदेश में (हवाई डाक से) :
35 अमेरिकी डालर
सिल्चर, डिब्रूगढ़, अगरतल्ला, तेजपुर, इंफाल, पोर्ट ब्लेयर, अकारस, दीमापुर, करीमगंज और नेपाल में वायुसेवा अधिभार 75 पैसे प्रति.



LG
Preserve Nutrition™
अनोखे Preserve Nutrition रेफ्रिजरेटर
स्वस्थ रहे परिवार. हर दिन, प्रतिदिन...
LG के 'प्रीज़र्व न्यूट्रीशन' रेफ्रिजरेटर खाने-पीने की चीज़ों को ठंडा रखने के सा
आपकी सेहत का भी ख़्याल रखते हैं. हर दिन, प्रतिदिन... क्योंकि अति विकसि
एफ.आई.आर.लैम्प
खाने की चीज़ों में प्रोटीन को सुरक्षित रखकर स्वाद और ताज़गी ज़्यादा देर तक बनाए रखे.
फोकस्ड कूलिंग सिस्टम (एफ.सी.एस.)
नई रखी चीज़ों को भांपे और ठंडी हवा उन पर फेंके. हर शे
को ठंडा रखे.
LG Refrigerators come in 280 ℓ, 330 ℓ, 360 ℓ, 380 ℓ, 390 ℓ, 400 ℓ, 432 ℓ, 450 ℓ, 462 ℓ, 482 ℓ, 540 ℓ, 570 ℓ, 640 ℓ and 816 ℓ in the Frost Free range.
And 175 ℓ, 210 ℓ and 250 ℓ in the Direct Cool range. *Features may vary from model to model.*


DIGITAL ez LG
Technology that understands you
पौष्टिकता . बच्चों की सेहत का आधार .
प्रीज़र्व न्यूट्रीशन टेक्नॉलोजी के प्रयोग से यह खाने–पीने की चीज़ों का स्वाद, ताज़ापन और पौष्टिकता बरकरार रखते हैं.
ज़ेड - डी - ऑडोराइज़र
कैटेलेटिक फ़िल्टर (MnO_2+CuO) रेफ्रिजरेटर के अंदर अप्रिय दुर्गंधों का पूरी तरह नाश करे.
डोर कूलिंग टेक्नॉलोजी
सिर्फ़ LG से उपलब्ध यह टेक्नॉलोजी अगले 15 साल तक अंतर्राष्ट्रीय पेटेंट द्वारा सुरक्षित है. ठंडी हवा का प्रवाह दरवाजे से भी होने के कारण अंदर ठंडक का प्रसार जल्दी और समान रूप से होता है. परिणाम स्वरूप पौष्टिकता रहे देर तक बरकरार.
o. 51, Udyog Vihar, Surajpur-Kasna Road, Greater Noida. Tel.: 91-4560900-49. Fax: 91-4560953.
y queries, visit us at: www.lgindia.com or www.lgservice.com
Lintas LG Ref 1L 2739 H



कितनी तैयार हैं आप छिपे, चिपचिपे लम्हों का सामना करने के लिए?

अगर ऑयल जायेकदार चिकन दोप्याजा में हो या पनीर मक्खनी में हो या सिर धोने से पहले सिर में (गर
ऑयल) हो तो क्या कहने- पर चेहरे पर ऑयल हो तो किसे पसंद आता है? आइए हम आपको बताएँ ऐसा उपा
जिससे आप उस चिपचिपी चमक से छुटकारा पा सकती हैं.

...स फन क्विज़ ! में जरा अपने हाथ आजमाईए और पता लगाइए कहीं आपकी ...कन ऑयली तो नहीं? अगर है तो क्या करें?

...क्या आपके पास है....
...ाफ़, ऑयल फ्री स्किन बिना मेकअप के.
...लैकहेड्स, कील मुँहासो, दाग-धब्बों भरा चेहरा.
...क पेपर बैग, जिससे आप अपना चेहरा छुपाना चाहती हैं.

...आप दिन में कितनी बार अपना चेहरा धोती हैं?
...न में सिर्फ़ 2 बार, सुबह और शाम.
...न में कम से कम 4 या 5 बार.
...झे चेहरा धोने की जरूरत ही नहीं पड़ती... (छी...!)

...आपको रूमाल की ज़रूरत क्यों पड़ती है?
...र सबेरे बस स्टैण्ड पर नज़र आने वाले हैंडसम नौजवान के सामने ...र के लिए.
...हरे की चिपचिपाहट को साफ़ करने के लिए.
...क साफ़ करने के लिए.

...मैं आइने में अपना चेहरा हमेशा देखती रहती हूँ क्योंकि...
... अपने आपको बहुत सुंदर मानती हूँ.
...ड़ पता लगाने के लिए कि कहीं चेहरा फिर से ऑयली तो ...हो गया.
...हीं मुझे देख वो टूटता है कि नहीं...

...जब आप बिंदी लगाती हैं तो क्या होता है?
...छ नहीं. मैं रेखा जैसी लगती हूँ.
... तो बिंदी लगा ही नहीं सकती. मेरी ऑयली स्किन से बार-बार फिसल जो जाती है.
c. मैं तो सिर्फ़ सनग्लास लगाती हूँ.

...और जब कोई आंटी आपके गाल पकड़ते हुए प्यार से कहे- ...इतनी बड़ी हो गई है...'' तो...
...उन्हें खा जाने वाली नज़र से देखती हूँ.
...र ऑयली गाल हाथ में आते ही फिसल जाते हैं.
...ारे यहाँ सिर्फ़ अंकल हैं.

...मैं अपने चेहरे पर पाउडर लगाती हूँ...
...ीं. चेहरा भी कोई पाउडर लगाने की जगह है.
...उडर से चिपचिपे धब्बे छुपाने की कोशिश करती हूँ.
...उडर और मैं...! मैं कैरम बोर्ड थोड़ी हूँ.

...खूबसूरती और आत्मविश्वास में क्या संबंध है?
...ब भी मैं अच्छा दिखती हूँ तो अच्छा महसूस करती हूँ.
...हरे की अनचाही चिपचिपी चमक से मैं इतनी सेल्फ ...यस हो जाती हूँ कि किसी भी चीज में मन नहीं लगता.
...श मुझे अपने रंगरूप पर विश्वास होता.

जवाब

तो फ्रेन्ड्स ! क्या आपके ज़्यादातर जवाब b हैं? क्या कहा... हाँ ! तो आप एक समस्या की शिकार हैं और वो है अतिरिक्त ऑयल की, जो आपकी खूबसूरती को बदसूरती में बदल देता है. तभी तो आप दिल से भी अच्छा महसूस नहीं करती और इस तरह ज़िंदगी के अच्छे मौकों, अवसरों का खुलकर सामना नहीं कर पाती हैं. सही कहा न? वो चिपचिपाहट भरा अहसास बेचैन कर देने वाला होता है. लेकिन साबुन से बार-बार चेहरा धोना इस समस्या का उपाय नहीं है. ऑयल तो फिर से आता रहता है. है न? अतिरिक्त ऑयल की वजह से त्वचा में कई समस्याएँ पैदा हो जाती हैं. ऑयल और धूल आपकी त्वचा को बेजान और सांवला बनाते हैं क्योंकि वो रोमछिद्रों को भर देते हैं. जिससे ब्लैकहेड्स की समस्या पैदा हो जाती है. फिर आते हैं मुँहासे. यहाँ तक की दाग-धब्बे भी, जो त्वचा के रूप को बिगाड़ देते हैं. तो यही है समय अपनी त्वचा को चिपचिपी, ऑयली होने से बचाने का. इससे पहले कि आपके कंट्रोल में कुछ न रहे...

CLEAR SOLUTIONS



2 स्टेप समाधान ऑयली, चिपचिपी त्वचा के लिए

1. सही सफ़ाई

*एक सौम्य, साफ़, 100% सोप-फ्री फेस वॉश इस्तेमाल करें, जिसमें हो **एंटीसेबस**- यह त्वचा के अंदर गहराई में जाकर अतिरिक्त ऑयल को सोखता है और त्वचा को ऑयल फ्री रखता है, साबुन से ज़्यादा समय तक. बस !*
*अब अपना चेहरा धोएं **दिन में सिर्फ़ दो बार !***

2. सही सुरक्षा:

*अनोखे **माइक्रोस्पंज्स** युक्त स्पेशल ऑयल कंट्रोल फार्मूला का इस्तेमाल करें. इसका हल्का फार्मूला अतिरिक्त ऑयल को त्वचा की सतह से सोख लेता है और ऑयल फिर से नहीं निकलने देता. दिन में सिर्फ़ एक बार इस्तेमाल करें और पाएं ऑयल फ्री, मेट रंगरूप हर बार. और दिन-ब-दिन दमकता फ़र्क नज़र आए.*



POND'S® INSTITUTE™
We listen

पॉन्ड्स इंस्टीट्यूट में हम चाहते हैं कि आप न सिर्फ़ अच्छी दिखें बल्कि अच्छा भी महसूस करें. आप हमारे मुख्य रिटेल दुकानों में स्थित कंज़्यूमर इंटरेक्टीव सेंटर में आएं. हम तक ऐसे भी पहुँचें: **www.pondsinstitute-india.com** या हमें यहाँ लिखें: कंज़्यूमर रिस्पांस सेंटर, पॉन्ड्स इंस्टीट्यूट, पी.ओ. बॉक्स नं. 5020, जी.पी.ओ., बैंगलोर-560 001.

फूल भी कांटे भी

आप अपनी आलोचना या प्रशंसा, सुझाव या शिकायत अपने पूरे पते सहित इस पते पर भेजिए :
फूल भी कांटे भी,
गृहशोभा, दिल्ली प्रेस,
नई दिल्ली-110055.

वीमेन आफ द मिलेनियम गृहशोभा जनवरी, 2000 में ही नहीं, प्राय: सभी पत्रपत्रिकाओं में कई महीनों से मिलेनियम महिला/पुरुष चुनने की धूम देख कर लगा कि 'बड़ा शोर सुनते थे हाथी की दुम का, देखा तो उस में भी रस्सा बंधा है.' सब ने इस शताब्दी पर ही ध्यान दिया. शायद उन्हें मालूम नहीं कि एक सहस्राब्दी में 10 शताब्दियां होती हैं. उन 9 शताब्दियों की महिलाएं रूप और जौहर की देवी रानी पद्मिनी, बलिदानी पन्ना धाय, रानी दुर्गावती, संगीतप्रिया रानी रूपमती, प्रेमदीवानी मीरा, जीजाबाई, अहिल्याबाई, झांसी की रानी लक्ष्मीबाई किसी की भी गिनती में नहीं आईं?

पुरुषों में भी पृथ्वीराज चौहान, महाराणा प्रताप, छत्रपति शिवाजी, दुर्गादास राठौर, तुलसीदास, सूरदास, मंगल पांडे, तात्या टोपे, स्वामी विवेकानंद, दयानंद सरस्वती, राजा राममोहन राय, तानसेन, बैजू बावरा जैसों पर किसी की दृष्टि नहीं पड़ी? या शायद इन सब के नाम लेने से आर.एस.एस. का ठप्पा लग जाने का डर था?

यदि यह भी मान लिया जाए तो शहंशाह अकबर, बहादुरशाह जफर, कबीर, अब्दुर्रहीम खानखाना, गुरु तेग बहादुर, गुरु गोविंद सिंह, महाराजा रणजीत सिंह और महिलाओं में सौंदर्य साम्राज्ञी नूरजहां, चांदबीवी, रजिया सुल्तान में क्या कमी थी? इन पर तो तथाकथित सेक्युलर भी उंगली नहीं उठा सकते थे.

शायद इतिहास से कुछ सबक सीखने के बदले उधर से आंखें मूंद लेना ही हमारी प्रवृत्ति बन गई है. धन्य है, भारत महान.

–चंद्रकांता गुप्ता

●

गृहशोभा फरवरी, 2000 में विहंगम में 'धर्म के नाम पर आतंकवाद', में आप के विचार उचित व सटीक लगे. धर्म और आतंक का तो हमेशा ही अटूट रिश्ता रहा है. हमारे देश में ही विभिन्न धर्मों के बीच वैमनस्य की भावना रही.

वर्तमान में अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर धार्मिक उन्माद व आतंकवाद सांप की तरह कुंडली मार कर बैठ चुका है. धर्म, मजहब या पंथ की संस्कृति में ही अस्तव्यस्तता, हिंसा व आतंकवादी गतिविधियां देखने को मिल रही हैं.

इसी अंक में 'अपेक्षाओं के चक्रव्यूह में नारी' लेख प्रेरक व उचित लगा. आज के वैज्ञानिक व आधुनिक काल में भी भारतीय नारी सामाजिक विडंबनाओं के मकड़जाल में फंसी तड़प रही है. हमारे शीर्षस्थ मठाधीशों ने औरत को सामाजिक कुप्रथाओं और अनगिनत वर्जनाओं की जंजीरों में जकड़े रखने का प्रयास किया. विडंबना यह भी है कि इन्हीं बाबाओं को हम आज भी समाजसुधारक व आदर्श के रूप में पूजते हैं जबकि ये भर्त्सना के योग्य हैं?

–विनोद पारख

●

गृहशोभा के फरवरी, 2000 अंक में 'अपेक्षाओं के चक्रव्यूह में नारी' लेख पढ़ कर मन को बहुत शांति मिली कि चलो किसी के विचार तो मेरे विचार से मिले. हर बात में आखिर नारी से ही अपेक्षा क्यों की जाती है?

–जेड जे. सिडनी

●

'अपेक्षाओं के चक्रव्यूह में नारी' जैसे लेख कभीकभी ही छापते हैं आप. महिलाओं के नाम पर छपने वाली सारी पत्रिकाएं उन्हें अच्छी पत्नी, भाभी, बहू बनने का उपदेश देती रहती हैं.



लड़की के दर्द को तो मांबाप को स्वयं समझना होगा पर उन की भी लड़कियों के लिए 'शादी करो और छुट्टी पाओ' की मानसिकता है. उन्हें समझना चाहिए कि वंश बेटी या बेटे से नहीं, स्त्री जाति से चलता है. स्त्रियां न कमाएं तो फिर भी ठीक है पर कमा कर भी गुलाम बनी रहें तो सब से भयंकर स्थिति यही होती है. अपनी कमाई पर उन का पूरा अधिकार होता है, उन्हें खुद उस का उपयोग करना चाहिए.

–अलका पांडेय

●

गृहशोभा का फरवरी, 2000 अंक निसंदेह दिल को छू लेने वाला व ज्ञानवर्धक है. इस से पहले गृहशोभा का कोई अंक मैं ने नहीं पढ़ा था लेकिन अब इस की नियमित पाठिका बनना चाहूंगी.

लेख 'प्यार कीजिए और स्वस्थ रहिए' बहुत अच्छा लगा. प्यार से हम में एकदूसरे के लिए कुछ करने की इच्छा पैदा होती है. प्यार हमारे मन व शरीर को स्वस्थ रखता है. प्यार स्वस्थ शरीर व स्फूर्ति भरे जीवन के लिए आवश्यक है.

यह बिलकुल ठीक है कि प्यार करने वालों का शरीर पहले से कहीं अधिक सुंदर व आकर्षक हो जाता है.

–वनीता गोयल

●

गृहशोभा का फरवरी, 2000 अंक निसंदेह अद्वितीय है क्योंकि आज के युग में किसी के पास इतना समय नहीं है कि घर पर ही कम समय में बढ़िया व्यंजन बनाना सीखे लेकिन आप की पत्रिका के माध्यम से सब संभव होता जा रहा है.

वैसे तो आप तरहतरह के व्यंजन बनाना सिखाते हैं पर मेरा अनुरोध है कि आप भारत के सभी राज्यों के मुख्य व्यंजन एकएक कर के हर माह बताएं जिस से हमें हर राज्य के व्यंजन बनाना आ जाए.

–श्यामा अग्रवाल

●

फरवरी, 2000 अंक में कहानी 'विश्वास और अविश्वास' पढ़ कर यह सोचने पर मजबूर होना पड़ा कि यह कैसी विडंबना है कि उम्र भर स्त्री पुरुष के प्रति आशंकित सा जीवन जीती है. क्यों हर पुरुष अग्निपरीक्षा में सफल नहीं होता? क्यों हर नारी गर्व से नहीं कह पाती कि उस का पति हर स्थिति में उस के विश्वास के लायक है?

यदि मेवा मिले ही नहीं और न खाया तो क्या बड़ी बात? बात तो तब है जब मेवा सामने हो और आप उसे परे हटा दें. पतिपत्नी के संबंध वफा, विश्वास पर टिके होते हैं जब विश्वास टूटता है तो क्या फिर से उसे पाया जा सकता है?

–मधु अरोड़ा

●

गृहशोभा का फरवरी, 2000 अंक अपने जायकेदार व्यंजनों के साथ, उत्तम लेखों व कहानियों के साथ मन, दिमाग तथा पेट को भी तृप्त कर गया. एक से बढ़ कर एक व्यंजनों के चित्रों को देख कर मुंह में पानी आ गया. बना कर तो बाद में खाएंगे, देख कर ही लार टपक पड़ी.

अन्य लेखों के साथ कहानी 'सिमटते फासले' अच्छी लगी. अतीत से कट कर यदि जीया जाए तो जिंदगी रौनक से भर सकती है.

–नीति अग्निहोत्री

●

गृहशोभा का फरवरी, 2000 अंक पढ़ा और भविष्य में इसे अपने घर की शोभा बनाने का प्रण किया. यह अंक विभिन्न प्रकार के व्यंजनों एवं दांपत्य जीवन पर आधारित कथा साहित्य से परिपूर्ण था. 'सिमटते फासले' कहानी से तो मैं बहुत प्रेरित हुई. इस में जो 'सौरभ'



सिमटते फ़ासले

नामक पात्र है, यदि दुनिया का हर पुरुष उस पात्र की तरह बन जाए तो प्रत्येक दंपती का जीवन खुशहाली भरा हो जाएगा एवं हमारा समाज एक बार फिर नए रूप में दिखेगा.

–दिव्या

●

हमारी प्रिय पत्रिका गृहशोभा फरवरी 2000 'व्यंजन विशेषांक' पढ़ कर तरहतरह के व्यंजन बनाना आसान हो गया. अन्य कई लेख व कहानी प्रशंसनीय रहे.

कहानी 'विश्वास और अविश्वास' बहुत अच्छी लगी. सच, किसी की बात किसी से कहने से पहले अच्छी तरह सोचविचार लेना चाहिए. कहीं स्वयं के ही जीवन पर उस का कोई उलटा असर न हो जाए.

–शबनम शर्मा

●

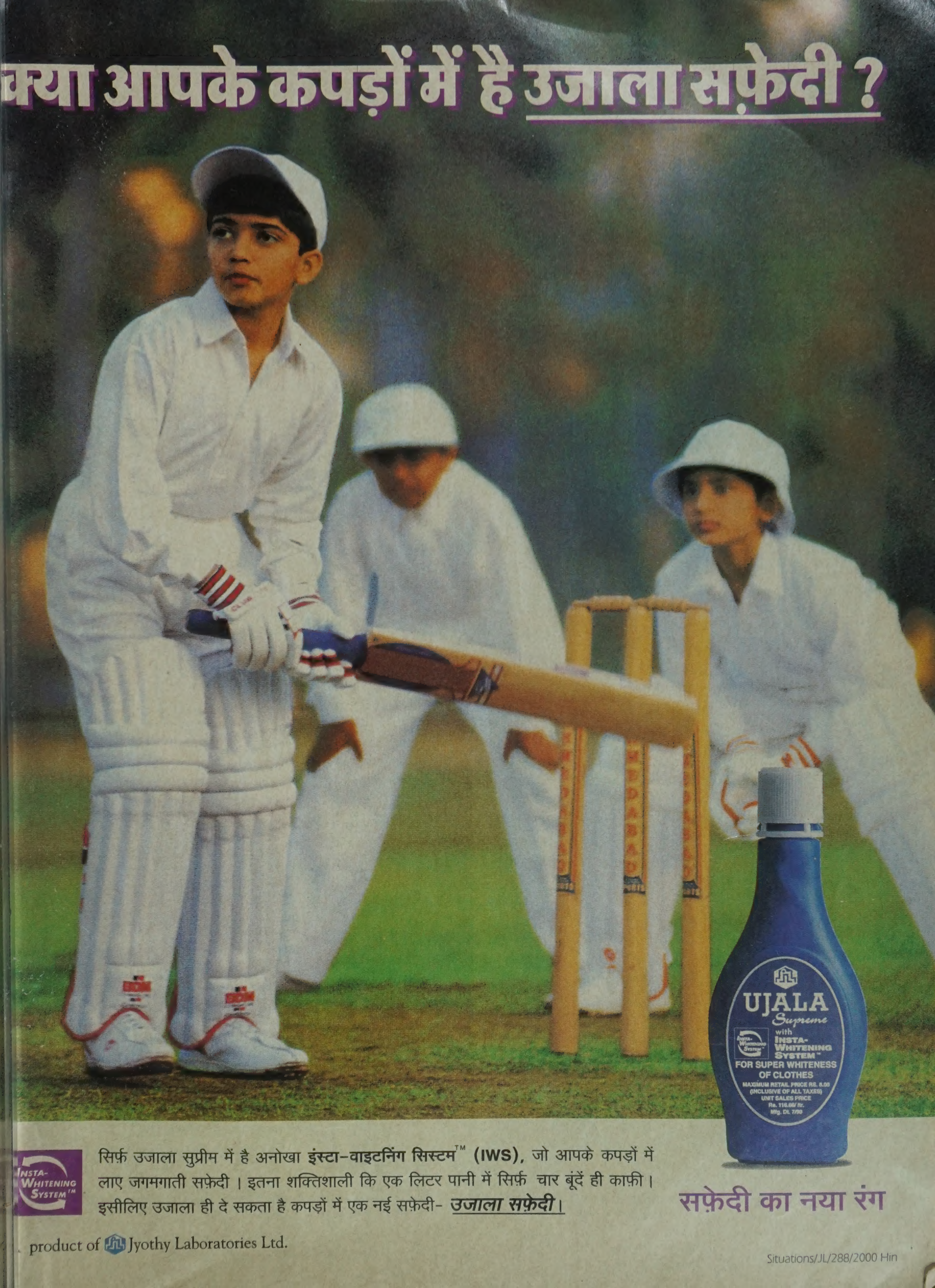
दिसंबर, 99 का अंक (व्यायाम विशेषांक) उपयोगी रहा पर एक उलझन बनी रही.

किसी भी व्यायाम में यह नहीं बताया गया है कि उसे किस समय तथा किस अवस्था में किया जाए. हम जैसी गृहिणियों को सुबह में व्यायाम के लिए वक्त निकालना नामुमकिन होता है, जिन्हें बच्चों को स्कूल तथा पति को आफिस भेजना होता है. भोजन के कितनी देर के पश्चात व्यायाम तथा व्यायाम के कितनी देर के उपरांत भोजन करना उचित होता है, इस की जानकारी के बगैर चाहते हुए भी व्यायाम विशेषांक से लाभांवित न हो सकी.

–नंदिनी सिंह

किसी भी प्रकार का व्यायाम अमूमन सुबह के समय करना ही ठीक रहता है क्योंकि ताजा हवा में व्यायाम करने के अपने ही लाभ हैं. भोजन और व्यायाम के बीच लगभग 1 घंटे का अंतराल होना अति आवश्यक है.

भोजन के तुरंत बाद व्यायाम करना ठीक नहीं क्योंकि इस समय काफी मात्रा में रक्त आहार नली के आसपास ही एकत्रित होता रहता है. कभी भी खाली पेट या क्रैश डायटिंग पर हों तो व्यायाम न करें. कोई भी व्यायाम करने से पूर्व डाक्टर से सलाह अवश्य लें. ●


क्या आपके कपड़ों में है उजाला सफ़ेदी ?
UJALA
Supreme
with
INSTA-WHITENING SYSTEM™
FOR SUPER WHITENESS OF CLOTHES
(INCLUSIVE OF ALL TAXES)
UNIT SALES PRICE
INSTA-WHITENING SYSTEM™
सिर्फ़ उजाला सुप्रीम में है अनोखा इंस्टा-वाइटनिंग सिस्टम™ (IWS), जो आपके कपड़ों में लाए जगमगाती सफ़ेदी। इतना शक्तिशाली कि एक लिटर पानी में सिर्फ़ चार बूंदें ही काफ़ी। इसीलिए उजाला ही दे सकता है कपड़ों में एक नई सफ़ेदी- उजाला सफ़ेदी।
सफ़ेदी का नया रंग
product of Jyothy Laboratories Ltd.
Situations/JL/288/2000 Hin


सूरज से बचाए. नमी समाए.
लारा दत्ता
फेमिना मिस इंडिया यूनिवर्स
अधिक जानकारी के लिए कृपया यहां लिखें : Garnier Skin Care Advisor (GrH/01), C-Wing, R.P. House, S.K. Ahire Marg, Worli, Mumbai 400025
Interface 17096-HIN

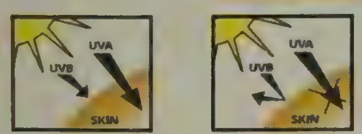


L A B O R A T O I R E S
GARNIER
SYNERGIE

सन कंट्रोल
मॉइस्चराइज़र
विटामिन ई युक्त

लेबोरेटोरीज़ गार्नियर पैरिस, सनकेअर (धूप से बचाव) में विश्व अग्रणी पेश करते हैं सिनर्जी सन कंट्रोल मॉइस्चराइज़र.

दोहरी सुरक्षा



र्जी सन कंट्रोल मॉइस्चराइज़र आपके लिए पेश करता है सन कंट्रोल में सर्वोत्तम आविष्कार - **मैक्सोरिल SX.** यह एक मोलेक्यूल है जो त्वचा को देता है **दोहरी सुरक्षा–** यूवी ए और यूवी बी किरणों से. **इसका नियमित इस्तेमाल त्वचा को सांवली होने से रोके.**



पोषण दे और नमी लाए

सिनर्जी सन कंट्रोल मॉइस्चराइज़र में है **धनिए** और **वैजिटल ग्लिसरॉल** का सत्त्व जो त्वचा को पोषण दे, नमी बनाए रखे.



धनिए के सत्व

यह **विटामिन ई** से भी समृद्ध है जो यूवी किरणों के कारण त्वचा पर समय से पहले पड़नेवाले बढ़ती उम्र के निशान घटाता है. यह सक्रिय तत्त्व त्वचा की कुदरती दमक को बचाए रखता है.

त्वचा कोमल, सुरक्षित और स्वस्थ रहती है. सिनर्जी सन कंट्रोल मॉइस्चराइज़र कुदरती ढंग से बचाए, नमी समाए.

SYNERGIE
त्वचा की सेहत के लिए

GUARANTEED BY LABORATOIRES GARNIER

आधी दुनिया

स्कूल में गर्भनिरोधक गोलियां

फ्रांस की स्कूली लड़कियों ने वहां की सरकार के लिए मुसीबत खड़ी कर दी है. ये प्रेमसंबंध कायम कर गर्भवती हो जाती हैं और फिर इन्हें गर्भपात भी कराना पड़ता है. मरता क्या न करता वाली हालत में सरकार ने अब फैसला किया है कि स्कूली छात्राओं को स्कूल में ही गर्भनिरोधक गोलियां उपलब्ध करा दी जाएं ताकि वे इस झंझट से बच सकें.

स्कूली छात्राओं को गर्भनिरोधक गोलियां मुहैया कराने वाला फ्रांस दुनिया में अपनी तरह का पहला देश है पर इस फैसले से सरकार की मुश्किलें कम नहीं हुई हैं. वहां के कट्टरपंथी संगठनों ने इस पर हल्ला मचाना शुरू कर दिया है.

न्यूयार्क टाइम्स में प्रकाशित रिपोर्ट के अनुसार फ्रांस में अभिभावकों व पारिवारिक हितों से संबद्ध संगठनों ने सरकार की इस हद तक जाने के लिए आलोचना करनी शुरू कर दी है. उन का कहना है कि सरकार न सिर्फ अभिभावकों के कार्यों में दखलअंदाजी कर रही है बल्कि इस तरह तो सेक्स संबंधों को बढ़ावा ही मिलेगा. उन की राय में इस अनचाहे गर्भ को रोकने हेतु कंडोम का प्रयोग करना चाहिए न कि लड़कियों को ये गोलियां खाना सिखाना चाहिए.

इस मुद्दे पर 'पेरेंट्स आफ पब्लिक स्कूल स्टूडेंट्स' के प्रेसीडेंट क्रिश्चियन जेनेट का कहना है, "एक ओर यह चाहे फायदेमंद हो पर इस से यौन संबंधों में खुलापन ही आएगा जिस से एचआईवी पाजिटिव होने का भी खतरा बढ़ जाएगा."

वहां इन गर्भनिरोधक गोलियों का स्कूलों में वितरण करने के साथसाथ केमिस्टों को भी अधिकार दे दिए हैं कि वे बगैर किसी डाक्टर की पर्ची के ये गोलियां बेच सकते हैं.

स्कूलों की नर्सों से जरूरतमंद लड़कियों को ये गोलियां देने को कहा गया है साथ ही उन से यह भी अपेक्षा की गई है कि वे इस की सूचना लड़की के अभिभावक को भी दे दें. पर प्राप्त रिपोर्ट के अनुसार नर्सें अभिभावकों को सूचित करने की जहमत नहीं उठातीं. फिलहाल ये गोलियां हाईस्कूलों और जूनियर हाइस्कूलों में उपलब्ध हैं. जूनियर हाईस्कूलों की 12-13 वर्ष की लड़कियां भी इन गोलियों में दिलचस्पी ले रही हैं.

इन तमाम वाकयों से क्षुब्ध 'नेशनल कान्फेडरेशन आफ कैथोलिक एसोसिएशन' की वाइस प्रेसीडेंट फ्रेंकोइस मेजे कहती है, "आखिर सरकार ने किसी से कुछ सलाहमशवरा किए बगैर इतना अहम फैसला कैसे ले लिया?"

पर सरकारी अधिकारी कहते हैं कि चाहे इस पर अधिक सलाहमशवरा न लिया गया हो पर यह फैसला काफी सोचसमझ कर लिया गया है. फ्रांस में वैसे भी छात्रों को एक अरसे से गर्भनिरोधक उपायों की जानकारी दी जा रही है और वहां कंडोम भी स्कूल में उपलब्ध होते हैं. पर इन सब के बावजूद वहां गर्भपात के आंकड़े चौकाने वाले हैं और फिर मजबूरन सरकार को यह फैसला लेना पड़ा.

व्यभिचार की सजा

किसी अपराध को खत्म करना हो तो बजाय अपराधी को खत्म करने के अपराध के कारणों को जानना चाहिए पर इसलामी कट्टरपंथी इस तरह की वैचारिकता नहीं दिखाते. इंडोनेशिया की एक महिला को संयुक्त अरब अमीरात में व्यभिचार का दोषी पाए जाने पर पत्थरों से मारमार कर मौत के घाट उतार देने की सजा दी गई है.

दुबई स्थित इंडोनेशिया दूतावास के अधिकारी परेशान हैं कि उन के देश की नागरिक को ऐसी सजा सुनाई गई है. उन्होंने अभियुक्त के लिए एक वकील मुहैया कराया है, जो इस फैसले के खिलाफ अपील करेगा. इस 29 वर्षीय कार्टिना करिकेंडर के बारे में दूतावास के अधिकारियों को कुछ ज्यादा मालूम नहीं है कि वह शादीशुदा है या नहीं.

इसलामी शरीया कानून के तहत इस औरत को तो सजा सुना दी गई पर व्यभिचार के लिए एक पुरुष की भी दरकार तो होती ही है और उस पुरुष का कहीं कोई जिक्र नहीं होना अपनेआप में हैरतनाक है.

अपेक्षा जागरूकता की

महिलाएं व बच्चे अपराधियों के हाथों आसानी से आ जाते हैं, यही वजह है कि इन की अतिरिक्त सुरक्षा की आवश्यकता है.

पिछले दिनों लखनऊ में बच्चों पर हो रहे अत्याचारों को मुद्दा बना कर एक दोदिवसीय सेमिनार का आयोजन किया गया जिस में अन्य वक्ताओं के साथ अपने जुझारू पर विवादास्पद व्यक्तित्व के लिए ख्यातिनाम पुलिस अधिकारी किरण बेदी ने महिला स्वयंसेवियों को और सक्रिय होने को कहा.

'एसोसिएशन फार एडवोकेसी एंड इनिसिएटिव्स', यूनीसेफ तथा चंद गैरसरकारी महिला स्वयंसेवी संस्थाओं द्वारा आयोजित इस सेमिनार में किरण बेदी ने कहा कि महिला स्वयंसेवियों को भुक्तभोगियों की आवाज बुलंद करनी चाहिए और कोई सरकारी अधिकारी इस की अनसुनी करता है तो उस की बखिया उधेड़ देनी चाहिए.

अन्य बातों के अलावा यह भी कहा गया कि महिला स्वयंसेवी संस्थाएं संयुक्त रूप से आवेदन करते न्यायालय से इस बात की अनुमति ले लें कि उन की एक प्रतिनिधि हर थाने में मौजूद रहेगी ताकि महिलाओं व बच्चों से संबंधित वारदातों का निपटारा शीघ्र किया जा सके.

इन संस्थाओं को मासिक बैठकें भी आयोजित करने की सलाह दी गई और कहा गया कि जिला स्तर के अधिकारी, पुलिस अधिकारी भी उन बैठकों में बुलाए जाएं और ऐसे अपराधों की विस्तृत चर्चा की जाए.

देश में महिला अधिकारों की वकालत करने वाली संस्था राष्ट्रीय महिला आयोग की सदस्य सईदा नकवी ने अपना आक्रोश जाहिर करते हुए कहा कि राष्ट्रीय आयोग तो महज कागजी शेर बन कर रह गया है. पिछले 3 वर्षों में आयोग 213 मामलों पर अपनी राय दी पर मजाल कि सरकार ने एक पर भी अमल की हो.

जो लोग इस मुगालते में हैं कि सरकार महिलाओं व बच्चों की बेहतरी के लिए कुछ करेगी उन की आंखें खोलने को उपर्युक्त कथन काफी है. बहरहाल स्वयंसेवी संस्थाओं से कुछ उम्मीद की जा सकती है.

फौज हसीनाओं की

और अब एक अच्छी खबर उन जांबांज महिलाओं के लिए जिन्हें खतरों से खेलने का शौक है पर मौके की तलाश में हैं.

स्पेन ने अपनी फौज में महिलाओं की खुली भरती शुरू कर दी है और अब तक पूरी फौज का 5% हिस्सा महिलाएं कब्जा कर चुकी हैं. हसीनाओं के हाथों में बंदूकें थमाना स्पेन की महिला मुक्ति की पहचान नहीं, उस की मजबूरी की कहानी कह रहा है क्योंकि दुनिया के चंद अन्य देशों की भांति स्पेन के पुरुषों में भी फौज को कैरियर बनाने में नाममात्र की दिलचस्पी रह गई है. पुरुषों में फौज के प्रति उदासीनता की मुख्य वजह है कुछ वर्षों पहले सत्तानशीन तानाशाह जनरल फ्रांसिसको फ्रेंको का सख्त रवैया.

दिक्कत यह है कि पूरी फौज महिलाओं की तो बनाई नहीं जा सकती, सो सरकार ने एलान कर दिया कि औसत बुद्धिक्षमता से कम बुद्धि वाले कम योग्य पुरुषों को भी फौज में रखा जाएगा.

महिलाओं व इन काम योग्य पुरुषों की चयन प्रक्रिया भी अपेक्षाकृत आसान कर दी गई है और इन्हें फौज के महत्त्वपूर्ण यूनिटों में भी भेजा जा रहा है.

वहां महिलाओं की फौज में नियुक्ति को तो स्वीकार कर लिया गया है पर कम बुद्धिक्षमता वाले पुरुषों को फौज में शामिल करना कितना उचित रहेगा इस में संदेह व्यक्त किया जा रहा है. दरअसल औसत बुद्धिक्षमता 100 होती है पर वहां 70 बुद्धि स्तर वालों की भी नियुक्ति की जा रही है. आमतौर पर इतनी बुद्धिक्षमता वाले व्यक्ति जूते के फीते बांधना सीखने व घर तक का रास्ता याद रखने में वर्षों लगा देते हैं फिर इन मंदबुद्धि पुरुषों के हाथों में हथियार कब क्या गुला दे कहा नहीं जा सकता और सब से बड़ा खतरा तो साथ काम कर रही महिलाओं को ही होगा. ●


LABORATOIRES GARNIER PARIS
Ultra DOUX
एनरिचिंग कंडिशनर
शानदार बाल चाहें, तो शानदार कंडिशनर अपनाएं.
धूप, हवा और बार-बार ब्रश करने से बालों को नुकसान होता है.
कमज़ोर बाल
स्वस्थ कंडिशंड बाल
बादाम के सत्व युक्त उल्त्रा दू एनरिचिंग कंडिशनर ख़ास तौर से कमज़ोर बालों के लिए बनाया गया है. प्रोटिन से समृद्ध ये कंडिशनर बालों को दे अधिक चमक, कोमलता और संवरने में अधिक सरलता, जो किसी कंडिशनिंग शैम्पू के वश की बात नहीं.
• अधिक चमक
• अधिक कोमलता
• अधिक सजीवता
GARNIER
Ultra DOUX
Enriching
CONDITIONER
for
UNDERNOURISHED Hair
Natural Almond Milk
Extra Shine, Softness & Vitality
जानकारी के लिए कृपया यहां लिखें : Garnier Hair Care Advisor (GH/01) C-Wing, R. P. House, S. K. Ahire Marg, Worli, Mumbai 400025.
GUARANTEED BY LABORATOIRES
GARNIER PARIS

यह कैसा पशु प्रेम

पशु प्रेमियों की भारत में संख्या कम नहीं है. ये पशु प्रेमी पशुओं की देखभाल नहीं करते पर जैसे ही उन्हें पता चलता है कि पशु मारे जा रहे हैं, इन का खून खौल उठता है. यह बात दूसरी है कि उन का यह प्रेम केवल गौ तक सीमित है जिसे ये आदर से गौ माता कहते हैं.

साल में 2-4 बार गौ की पूजा भी करने जाते हैं ये लोग. उसे तिलक लगाते हैं. 4 दिन की रखी रोटी भी खिलाते हैं. गौमूत्र पीने में भी हिचक नहीं करते. जब पूजा नहीं हो रही होती तब ये गौ माता अपनी हड्डियों का पिंजर लिए अगर सड़कों पर कराहती नजर आए तो इन का दिल नहीं डोलता पर अगर कोई इन को गाड़ियों में भर कर ले जाता मिले तो ये शहर भर को जलाने को तैयार रहते हैं.

इन पशु प्रेमियों को जूतों से कोई परहेज नहीं चाहे वे किसी चमड़े के बने हों. इन में से लाखों गाय के अलावा दूसरों का मांस भी खा लेते हैं पर पशु प्रेमी होने का बिल्ला नहीं छोड़ते.

इन पशु प्रेमियों पर हाल में चपत लगाई है एक विदेशी हीरोइन पामेला एंडरसन ने. पामेला बहुत लोकप्रिय टेलीविजन धारावाहिक बेवाच में एक्टिंग करती है जिस में वह किसी पशु की तरह ही कपड़े पहनती है यानी न के बराबर. उस का कहना है कि भारत के चमड़े के व्यापारी पशुओं के प्रति क्रूर हैं और उस ने दुनिया भर से अपील की है कि भारतीय चमड़े की चीजें न खरीदी जाएं.



आवारा घूमते पशुओं का रखवाला कौन?



भारतीय पशु प्रेमी पामेला के आरोपों का उत्तर उस के कपड़े उतारू अभिनय की खिल्ली उड़ा कर दे रहे हैं पर उन के पास इस बात का कोई जवाब नहीं कि एक तरफ पशु को मां की तरह मानने और दूसरी तरफ उसे और उस जैसे अन्य पशुओं के साथ बेरहमी के साथ व्यवहार करने में कौन सा बड़प्पन है.

हमारा पशु प्रेम असल में धर्मजनित है. हमें पट्टी पढ़ाई गई कि गौ माता है. अतः उस का मांस निषिद्ध है, उस की सेवा धर्म है. चूंकि उस की सेवा करना हरेक के बस की नहीं, गौस्वामियों को सेवा का मूल्य दे दो. गाय के नाम पर लाखों लोग भक्तों से चंदा वसूलते हैं, अपनी तोंद पर हाथ फेरते हैं और गायों को जंगलों, खेतों, सड़कों पर मरने और गिद्धों द्वारा हड़प करने के लिए छोड़ देते हैं. प्रेमी भक्त सोचते हैं इसी तरह कि किसी किस्म की गाय की पूंछ पकड़ कर वे वैतरणी पार कर लेंगे.

हमारा पशु प्रेम अगर असलियत में सही होता तो हम पशुओं के साथ अच्छा व्यवहार करते. उन्हें चाहे मांस या चमड़े के लिए मारा क्यों न जाए जब तक वे जिंदा हैं, उन्हें तड़पाते तो नहीं. धर्म के नाम पर किए जा रहे और आडंबरों में से ही एक हमारा पशु प्रेम है. अब अगर उस की पोल खोली जाए तो पता नहीं कितने भक्त भगवा झंडा ले कर उठ खड़े हों.

झुग्गियों से बेहाल शहर

सुप्रीम कोर्ट ने एक आदेश दिया है, जो शहरों के जीवन को काफी प्रभावित कर सकता है. दिल्ली के मामले में फैसला सुनाते हुए जजों ने कहा है कि सरकारी जमीन पर किसी को झुग्गी बना कर रहने का हक नहीं और न ही एक बार गैरकानूनी झुग्गी बनाने के बाद वे उखाड़े जाने पर किसी तरह का मुआवजा या जगह मांग सकते हैं. सुप्रीम कोर्ट के जजों ने तो यहां तक कह डाला कि इस तरह की झुग्गियां बिना सरकारी अफसरों की मिलीभगत के बन ही नहीं सकतीं.

सरकारी जमीन पर झुग्गी बना कर रहना गैरकानूनी.



अगर देश के शहरों से झुग्गीझोंपड़ी बस्तियों को हटाया जा सके तो शहर बिना अतिरिक्त खर्च के कई गुना रहने लायक हो जाएंगे. झुग्गीझोंपड़ियों में रहने वालों से शहरियों को लाभ जरूर है क्योंकि उन्हें सस्ते मजदूर मिल जाते हैं पर उन से जो समस्याएं पैदा हो रही हैं वे ज्यादा महंगी हैं.

शहरों की भीषण गंदगी का कारण ये मलिन बस्तियां ही हैं. इन को सरकारी जमीन पर बिना योजना के बनाया जाता है. अतः न तो उन में से गंदा पानी निकालने का इंतजाम होता है, न कूड़ा उठाने का. इन बस्तियों में रहने वालों के लिए शौचालय भी नहीं होते. यही बदबूदार शहरों का मुख्य कारण हैं.

अब तक राजनीतिक दल उन्हें वोटों की खातिर पालतेपोसते थे और कानून भी इन का साथ देता था. यदि अधिकारी किसी दबाव के कारण तोड़ना भी चाहें तो भी ये बस्तियां अदालती आदेशों के सहारे चलती रहती थीं.

शहरों का जीवन अब वैसे ही प्रदूषित होता जा रहा है उस पर से मलिन बस्तियां उन्हें नर्क बना रही हैं. यदि सर्वोच्च न्यायालय के आदेशों को लागू किया जा सका तो ही शहर बच सकेंगे वरना वह समय दूर नहीं जब बीमारियों के कारण शहर अपनेआप उजड़ने लगेंगे. पिछले 4-5 सालों में इसी वजह से बड़े शहरों का विकास रुकने लगा है. इस बारे में जल्दी ही कुछ किया जाना चाहिए.



अब कोमल-मुलायम त्वचा के साथ, कुछ और भी लगेगा आपके हाथ.
Anne French*
Touch of Gold
हाथ से जाने न दीजिये ऐन् फ्रेंच का ये झिलमिलाता 'टच ऑफ़ गोल्ड' ऑफ़र. ऐन् फ्रेंच क्रीम हेयर रिमूवर के हर 40 ग्राम पैक पर आपको मिलेगा एक 24 कैरेट एस्टेल गोल्ड - प्लेटेड पेन्डेन्ट - बिल्कुल मुफ़्त. यानी अपनी त्वचा को अब ख़्वाबों-सी ख़ूबसूरत और कोमल बनाइये और साथ ही एक चमचमाते गोल्ड पेन्डेन्ट से इसमें और भी निखार लाइये. ऐन् फ्रेंच का 'टच ऑफ़ गोल्ड ऑफ़र.' यानी आपकी ख़ूबसूरती को कई तरह से संवारने का तरीका.
हर 40 ग्राम पैक के साथ मुफ़्त पेन्डेन्ट
ऑफ़र स्टॉक रहने तक. इस ऑफ़र के बिना भी स्टॉक उपलब्ध हैं.
Geoffrey Manners & Co. Ltd., Mumbai
* Registered Trademark.

आरोप बलात्कार का



ऐसे मामलों में आ...
सच ही सामने आ...

एक औरत की सब से बड़ी संपत्ति उस की इज्जत होती है जिस की रक्षा करने के लिए वह जान भी लगा देती है. सदियों से समाज कानून बनाता रहा है ताकि औरत की इज्जत बची रहे. विवाह प्रथा औरत को



अनचाहे यौन संबंधों से बचाने के लिए ही बनी. औरतों के लिए परदा, उन्हें घर में बंद रखना, उन का बाल विवाह आदि एक तरह से इस संपत्ति को बचाने के सामाजिक उपाय थे.

शिक्षा के प्रसार के बाद के खुलेपन से इन सामाजिक कानूनों में ढील हुई है तो नई समस्याओं का जन्म होने लगा है. औरतों को अब पुरुषों के साथ अकेले उठनेबैठने का मौका मिलने लगा है और साथ वाला कब जबरदस्ती करने लगे, इस का भरोसा नहीं रह गया है. बलात्कार के तथ्य बताते हैं कि ज्यादातर बलात्कार जानपहचान वाले ही करते हैं. यह ऐसी स्थिति होती है जिस में घर का व्यक्ति अलमारी में रखे पैसे उड़ाने की कोशिश करे. उस को पकड़ कर कानून के हवाले किया जाए या नहीं यह सवाल टेढ़ा है.

साथ ही यह भी नहीं भूला जा सकता कि जैसे संयुक्त घरों में एकदूसरे पर चोरी के इलजाम लगा कर अपना उल्लू सीधा किया जाता है वैसे ही कोई भी औरत किसी पर भी बलात्कार का आरोप लगा कर उस की मिट्टी पलीद कर सकती है.

बलात्कार का आरोप ऐसा है जिस में अदालतें आमतौर पर पुरुष को दोषी मानती हैं. बहुत बार तो पुरुष को जेल में बंद कर दिया जाता है और फिर कहा जाता है कि अपने बचाव के तथ्य जुटाओ. एक ऐसा अपराध जो बंद कमरे में हुआ हो उस के लिए तथ्य कोई कैसे जुटाएगा? जैसे औरत के लिए यह साबित करना मुश्किल है कि उस के साथ बलात्कार हुआ वैसे ही पुरुष के लिए यह साबित करना मुश्किल है कि उस ने बलात्कार नहीं किया.

केरल में ऐसा ही मामला हुआ. वहां की एक आई.ए.एस. अधिकारी नलिनी नैट्टो ने अपने परिवहन व... मंत्री पर आरोप लगाया कि मंत्री ने उस के साथ छेड़छाड़ करने की कोशिश की. 2... दिसंबर, 1999 को हुई घटना के बारे में नलिनी ने 1 फरवरी, 200... को लिखा. पत्र मुख्यमंत्री को 9 फरवरी को मिला.

पत्र में शिकायत की गई कि 21 दिसंबर, 1999 को दोपहर 1.... बजे मंत्री ने उसे अपने दफ्तर के कमरे में बुलाया और कुछ देर तक कामकाज की बात करने के बाद जबरदस्ती पर उतर आया और वह बड़ी मुश्किल से निकल सकी. दफ्... में किसी अन्य कर्मचारी के होने का कोई संकेत पत्र में नहीं था. पत्र में यह भी स्पष्ट नहीं किया गया कि 21 दिसंबर के मामले को उसी शाम... मुख्यमंत्री या पुलिस तक क्यों नहीं पहुंचाया गया.

ऐसे हालात में मंत्री अगर निर्दोष हो तो वह कैसे साबित कर सकता है. मामला पता चलते ही राजनीतिक दल, मीडिया और महिला संगठन मंत्री पर टूट पड़े. मं... को तुरंत निकाला गया. लगता है मामला पुलिस में नहीं गया वरना मंत्री को जेल में डाल दिया जाता.

अगर इस तरह का आरोप गुस्से में या बदले की भावना के लिए लगाया जाए तो कोई पुरुष क्या कर लेगा? यहां सवाल यह नहीं कि नलिनी के साथ क्या हुआ पर यह है कि इस तरह के आरोपों में सफाई देने का मौका तक न देना उतना ही गलत है जितना बलात्कार का अपराध. इस आरोप के लगने के बाद मंत्री डा. नीलालोहितदास नाडार का कैरियर समाप्त हो गया और वह जीवन भर बलात्कारी के रूप में



सनसिल्क हेयर एक्सपर्ट



घने और चमकते केश बनाएं आकर्षक व्यक्तित्व

घने और चमकते हुए केश जहां रूपसौंदर्य को एक नया रूप प्रदान करते हैं वहीं केशशैली को भी आकर्षक बनाते हैं. दूसरी तरफ वही रूखे और बिखरे हुए केश रूपसौंदर्य को आभाहीन बना देते हैं. बढ़िया से बढ़िया पोशाक पहन लेना ही सुंदरता में वृद्धि नहीं करता. यदि आप के केश सही ढंग से संवरे न हों और रूखे व बिखरे हुए हों तो आप सुंदर कहला ही नहीं सकतीं क्योंकि आप के केशों का सौंदर्य ही आप के सिर का ताज और आप की सुंदरता का असली राज है. इसलिए इन की देखभाल सही तरीके से करना बहुत आवश्यक है. तो आइए जानिए कुछ विशेष जानकारी अनन्या ब्यूटीपार्लर की सौंदर्य विशेषज्ञा सीनल कपूर से जिन के सुझावों को अपना कर आप अपने केशों को न केवल अच्छे ढंग से संवार सकती हैं बल्कि उन की उचित देखभाल भी कर सकती हैं.

● अपने केशों को हमेशा स्वच्छ रखें. सप्ताह में 2-3 बार इन्हें अच्छी तरह से शैंपू करें. धूल व पसीना आदि अच्छी तरह से निकल जाने पर आप के केशों में स्वाभाविक रूप से चमक आ जाएगी.

● हमेशा अपने चेहरे के आकार के अनुरूप ही मांग निकालें एवं केशशैली बनाएं.

● अगर आप के केश कमजोर हैं तो परमिंग कभी न कराएं.

● अपने हेयरब्रश और कंघे हमेशा साफ रखें. कम से कम सप्ताह में एक बार गरम पानी में शैंपू घोल कर उस में अपने कंघे और ब्रश $1/2$ घंटा भीगने दें और फिर साफ पानी से धोएं. इस प्रकार केशों में चिकनाई और धूलमिट्टी से जो कीटाणु उत्पन्न होते हैं, उन से केशों को बचाया जा सकता है.

● केशों की वृद्धि और केशसज्जा की शैली ठीक रखने के लिए हर 4 या 5 हफ्ते बाद थोड़े से केश जरूर कटाएं.

● अपने केशों के प्रकार के अनुरूप ही शैंपू करें. बारबार शैंपू या तेल न बदलें क्योंकि ऐसा करने से केश झड़ने लगते हैं या उन में रूसी हो जाती है. जल्दीजल्दी बदलते रहने से सिर की त्वचा और केशों को भी नुकसान पहुंचता है. इसलिए उपयुक्त शैंपू व तेल का प्रयोग करें.

● जब भी शैंपू करें उस के बाद केशों में कोई भी अच्छा सा हेयरकंडीशनर जरूर लगाएं. इस से केश मुलायम रहेंगे और आप किसी भी तरह की केशसज्जा आसानी से कर पाएंगी.

● केश धोने से पूर्व रात को केशों में तेल लगा कर सोना बेहतर रहता है.

● अगर केश दोमुंहे हों तो समयसमय पर ट्रिमिंग कराते रहना चाहिए क्योंकि ऐसा नहीं करने से केशों के खुरदरे होने और फटने की आशंका रहती है और उन की बनावट में भी फर्क आ सकता है.

● साधारण रबरबैंड के इस्तेमाल से केश उस में फंस कर टूट सकते हैं. इसलिए इन के स्थान पर कपड़े या इलास्टिक बैंड का ही प्रयोग करें.

● केशसज्जा को आकर्षक बनाने के लिए कलात्मक वस्तुओं, पिनों, क्लिपों या फूलों की सजावट कम करें. इन से केशों की जड़ें कमजोर हो सकती हैं.

● हेयरकट अपने व्यक्तित्व व चेहरे के आकार को ध्यान में रख कर ही अपनाना तो उचित रहेगा.

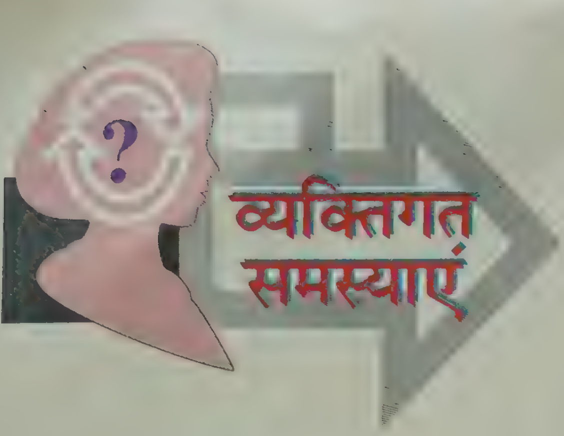
● केशों को झड़ने से रोकने और रूसी से बचाने के लिए उन की प्रति सप्ताह कुनकुने तेल से हलके हाथों द्वारा मालिश करें फिर गरम पानी में एक तौलिया भिगो कर निचोड़ कर उसे सिर पर 5-10 मिनट तक रख कर भाप लें. इस से तेल अच्छी तरह से रच जाएगा.

दिन में एक बार अपने बालों को अच्छी तरह ब्रश करें ताकि केशों की जड़ों में रक्त का संचार ठीक रहे.

कभी किसी दूसरे का कंघा या ब्रश इस्तेमाल न करें क्योंकि इस से केशों में रूसी, जुएं या अन्य त्वचा संबंधी संक्रमण होने का खतरा रहता है.

केश आप के स्वास्थ्य का बैरोमीटर हैं क्योंकि शारीरिक कमजोरी के कारण ही केशों का गिरना शुरू होता है इसलिए अगर स्वास्थ्य अच्छा है तो केश भी सुंदर और स्वस्थ रहेंगे.

-मोनिका ●



35 वर्षीय विवाहित एवं 3 बच्चों का पिता हूं. सामने के फ्लैट में रहने वाली कालेज छात्रा से रोज आंखें चार होती हैं. वह देखती तो है पर बात आगे नहीं बढ़ाती. क्या मेरा उस से प्यार हो सकता है?

आप की यह किशोरावस्था की अल्हड़ता नहीं कि आप बिना सोचेसमझे इस प्रकार की छिछोरी हरकतें करें. अपने घरपरिवार में मन लगाएं और उस छात्रा का खयाल मन से निकाल दें वरना पछताएंगे.

●

मैं 19 वर्ष की हूं. अपनी बहन के 17 वर्षीय देवर से प्यार करती हूं. हम दोनों भविष्य में विवाह करना चाहते हैं परंतु अभी वह अवयस्क है पर पता नहीं कि जब वह वयस्क हो जाएगा तब अपने घर में विवाह की बात कर पाएगा या नहीं. मेरे घर वाले तब तक मेरी शादी कहीं और तय कर देंगे. तब क्या होगा?

आप बेवजह मृगमरीचिका के पीछे भटक रही हैं. आप की बहन का देवर अभी पढ़ाई कर रहा है. अभी उसे अपनी पढ़ाई पूरी करने और अपने पैरों पर खड़ा होने में काफी समय लगेगा. तब तक आप इंतजार नहीं कर सकतीं, बेहतर होगा कि उस का खयाल मन से निकाल दें और अपने विवाह की बात घर वालों पर छोड़ दें. वे आप के लिए उपयुक्त वर ही देखेंगे.

●

24 वर्षीय एम.ए. का विद्यार्थी हूं. पहले भी कई पत्र लिख चुका हूं. मैं किशोरावस्था से ही हस्तमैथुन का आदी हूं. चाह कर भी इस बुरी आदत को छोड़ नहीं पा रहूं. घर वालों ने मेरी सगाई कर दी है. 5-6 महीने बाद शादी होने वाली है. मैं चिंतित हूं कि निरंतर इस बुरी लत के कारण कहीं नपुंसक तो नहीं हो गया हूं. यदि ऐसा है तो मैं किसी युवती की जिंदगी तबाह नहीं करना चाहता. मुझे केवल इतना बता दें कि मैं विवाह बाद संतान पैदा कर पाऊंगा या नहीं?

गृहशोभा में कई बार इस प्रश्न का उत्तर दिया जा चुका है कि हस्तमैथुन के कारण कोई भी इनसान संतान पैदा करने में असमर्थ नहीं होता. अतः यह चिंता मन से निकाल दें और बेफ्रिक हो कर विवाह करें.

●

26 वर्षीय युवक हूं. अपनी मंगेतर से मिलने पर कुछ रोमांस करना चाहता हूं परंतु मंगेतर इस के लिए तैयार नहीं होती. वह तो विवाह से पहले स्पर्श तक को गलत समझती है. उस से मिल कर मेरा सारा उत्साह ठंडा पड़ जाता है और मैं परेशान हो उठता हूं. क्या करूं?

आप को खुश होना चाहिए कि आप की होने वाली पत्नी इतने अच्छे चरित्र की है. यदि वह विवाह से पहले रोमांस नहीं करना चाहती तो आप उसे ऐसा करने के लिए मजबूर न करें. फिर कुछ ही समय की तो बात है, शादी के बाद जी भर कर रोमांस करें. तब रोमांच और भी बढ़ जाएगा.

●

26 वर्षीय युवक हूं. 5-6 महीने के बाद विवाह होने वाला है. आज तक कभी किसी लड़की के साथ संबंध नहीं बनाए. मित्र कहते हैं कि विवाह से पहले 'अनुभव' प्राप्त करना जरूरी होता है पर मेरा दिल नहीं मानता. वैसे मैं ने सेक्स संबंधी कई पुस्तकें पढ़ी हैं. जानना चाहता हूं कि क्या वाकई विवाह से पहले संभोग का अनुभव प्राप्त करना जरूरी है?

आप के दोस्त आप को गुमराह कर रहे हैं. उन का यह कहना एकदम गलत है कि विवाह से पहले किसी युवती से संबंध बना कर अनुभव प्राप्त करना जरूरी है.

जहां तक सेक्स संबंधी पुस्तकों से जानकारी प्राप्त करने की बात है तो वह उचित ही है. परंतु सड़कछाप साहित्य से बचें. यह ज्ञान बढ़ाने की बजाय गुमराह ही करता है.

●

विवाह को $2^1/_2$ वर्ष हुए हैं 1 बेटा भी है. प्रसव के बाद पत्नी का पेट बाहर निकल आया है, जो अच्छा नहीं लगता. चाहता हूं कि वह पहले की तरह छरहरी और आकर्षक हो जाए पर वह अपनी ओर ध्यान ही नहीं देती. न ही वह अपने रहनसहन व पहनावे की ओर सतर्क है. मुझे आकर्षक युवतियां अच्छी लगती हैं. डरता हूं कि पत्नी से दूर न हो जाऊं.

भारतीय महिलाओं के संबंध में यही सब से अधिक त्रासद स्थिति है कि वे विवाहोपरांत 1-2 साल में खासकर प्रसवोपरांत न तो व्यायाम करती हैं और न ही खानपान पर नियंत्रण रखती हैं. नतीजतन शारीरिक आकर्षण समाप्त हो जाता है. इस के अलावा बच्चे के पालनपोषण और गृहकार्यों में व्यस्त रह कर पति की तरफ ध्यान नहीं दे पाती हैं.

अतः आप अपनी पत्नी को समझाएं कि वह व्यायाम करें और सौंदर्य के प्रति जागरूक बनें. आधुनिक परिधान और फैशन के लिए उन्हें अच्छी पत्रिकाओं आदि से मार्गदर्शन मिल सकता है. उन्हें आप के प्रोत्साहन और भावनात्मक सहारे की आवश्यकता है, उन से आप का विमुख होना ठीक नहीं.

●

21 वर्षीय युवती हूं. एक विवाह समारोह में किसी युवक ने (जो बरात में आया था) मुझे आइसक्रीम में कुछ मिला कर खिला दिया, शायद बेहोशी की दवा थी. फिर उस ने मेरे साथ कुकृत्य किया, शर्म के कारण मैं ने यह बात किसी को नहीं बताई. आज तक मैं उस दुर्घटना से उबर नहीं पाई हूं. मेरा विवाह होने वाला है, मैं भयभीत हूं कि पति को बलात्कार की बात पता चली तो कहीं वह मुझे त्याग न दें.

विवाह वाले घर में आमतौर पर काफी भीड़भाड़ होती है इसलिए यह बात गले नहीं उतरती कि आप को किसी सुनसान जगह पर ले जा कर आप की इज्जत लूटी गई. जो भी हुआ सत्य आप जानती हैं. अब उस दुर्घटना को भूल जाएं. पति को स्वयं कुछ न बताएं. जब तक आप मुंह नहीं खोलेंगी वह नहीं जान पाएंगे.

●

25 वर्षीय बी.ए. पास विवाहिता हूं. विवाह हुए 1 वर्ष हुआ है. मेरी ससुराल की आर्थिक स्थिति बहुत खराब है. पति यदाकदा कुछ कमाते भी हैं तो अपने घर वालों को दे देते हैं.

ससुराल वालों का व्यवहार भी मेरे प्रति अच्छा नहीं है. इसीलिए मैं अपने मायके में जो इस शहर में है, रह रही हूं. बहुत परेशान हूं, कोई समाधान बताएं?

आप का रिश्ता अपने ही शहर में हुआ है तो विवाह पूर्व आप के घर वालों को लड़के के कामकाज और उस के घरपरिवार के बारे में तहकीकात करने में विशेष परेशानी वाली कोई बात नहीं थी. लगता है, बिना सोचविचार के आप की शादी कर दी गई.

अब आप स्वयं कम समय वाला व्यावसायिक कोर्स कर लें. इस से आप कोई नौकरी पा सकती हैं. पति पर भी दबाव बनाएं कि वह कोई कामकाज करें. सारी उम्र आप मायके में तो रह नहीं सकतीं. इस के अतिरिक्त पति जब तक आत्मनिर्भर न हों संतान के पचड़े में न पड़ें.

●

22 वर्षीय युवती हूं. पिछले 12 वर्षों से मैं ने अपनी एक सहेली को अपनी पत्नी मान रखा है. मैं अपना लिंग परिवर्तन कराना चाहती हूं ताकि हम सुखी दांपत्य जीवन बिता सकें. मैं ने सुना है कि आजकल लिंग परिवर्तन कराना कोई बड़ी बात नहीं है. यह कहां कराना संभव है और इस में कितना खर्च आएगा?

आप को स्पष्ट कर दें कि विज्ञान ने चाहे कितनी भी प्रगति क्यों न कर ली हो अब तक कोई ऐसी तकनीक ईजाद नहीं हुई है जिस से स्त्री को पुरुष या पुरुष को स्त्री बनाया जा सके. अतः प्रकृति के नियम को स्वीकार करते हुए सामान्य आचरण करने का प्रयास करें.

●

संयुक्त परिवार की 23 वर्षीय बहू व $2^1/_2$ महीने के बच्चे की मां हूं. पति बाहर नौकरी करने की वजह से सप्ताहांत में ही घर आते हैं. अकेलेपन के कारण जेठ की 8 वर्षीय लड़की को अपने साथ सुलाती हूं. एक रोज बच्चे की तबीयत खराब होने की वजह से बच्चे ने स्तनपान नहीं किया जिस कारण मैं ने जेठ की बेटी को दूध पिला दिया. इस के लिए मैं ने उसे डरायाधमकाया भी.

अब वह हर रोज बच्चे के साथ दूसरे स्तन से दुग्धपान करती है. उसे इस की लत लग गई है. इस के लिए मैं उसे डांट नहीं सकती क्योंकि उस को यह आदत मैं ने ही डाली थी. इस का मुझ पर मेरे बच्चों पर कोई प्रतिकूल प्रभाव तो नहीं पड़ेगा?

इतनी बड़ी बच्ची को स्तनपान की आदत डाल कर आप ने अच्छा नहीं किया. अब भी बेहतर यही होगा कि उस की यह आदत छुड़ा दें. उसे प्यार से समझाएं कि यदि उस के मम्मीपापा या परिवार के किसी सदस्य ने देख लिया तो मजाक बनेगा.

●

कक्षा 10 की छात्रा हूं. पढ़ाई में अव्वल रहने के अलावा मैं बेहद खूबसूरत व आकर्षक हूं. इस कारण मेरी सहेलियां व अन्य प्रशंसक मुझे माडलिंग के लिए प्रोत्साहित करते हैं. इस क्षेत्र में बेशुमार दौलत व ख्याति के कारण मैं भी इसे अपना कैरियर बनाना चाहती हूं.

दूसरी ओर मम्मीपापा मुझे डाक्टर बनाना चाहते हैं पर उन की अपेक्षाओं के कारण मैं अपनी इच्छाओं को नहीं दबा सकती. बिना उन्हें बताए मैं माडलिंग के क्षेत्र में कदम रखना चाहती हूं. क्या मुझ जैसी निम्न मध्यमवर्ग की लड़की के लिए यह संभव होगा?

अभी आप अपनी पढ़ाई पूरी करें. माडलिंग की चमकदमक देख कर न बहकें. जब तक सही अवसर और मार्गदर्शक न मिले, इस क्षेत्र में कदम न बढ़ाएं. बहुत से अवसरवादी और घटिया किस्म के लोग भी इस क्षेत्र में भोलीभाली युवतियों को गुमराह कर देते हैं. अतः घर वालों से चोरीछिपे कोई जोखिम न उठाएं. ●

समस्याओं के साथ अपना पता लिखा डाक टिकटयुक्त लिफाफा अथवा मनीआर्डर आदि न भेजें. आप की समस्याओं के हल केवल पत्रिका में प्रकाशित किए जाएंगे.

अपनी समस्याएं इस पते पर भेजें:
स्तंभ विभाग, गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.



विवार



सोमवार



मंगलवार



धवार



गुरुवार



शुक्रवार



निवार

समाचार दर्शन



तगड़ा डिस्काउंट पाना हो तो... : सेल बढ़ानी है तो सेल लगाइए. पर कुछ दुकानदार इस से भी ज्यादा तेज होते हैं. आस्ट्रिया के वियना शहर के एक दुकानदार ने विज्ञापन दिया कि वह पहले घंटे में बिना कपड़े आने वाले ग्राहकों को विशेष छूट देगा. उसे उम्मीद थी कि कोई नहीं आएगा पर जब कड़कती ठंड में भी उस के कैशियर के पास भीड़ जमा हो गई तो मालिक के पसीने छूट गए. आखिर किसी ने सही कहा है कि अगर कपड़े उतारने पर कुछ मिलता है तो क्यों न लिया जाए.



दुनिया के सब से बड़े जलचर की अस्तित्व रक्षा : दुनिया भर में ह्वेल मछलियों के शिकार पर भारी चिंता हो रही है. इस दुनिया का सब से बड़ा प्राणी ह्वेल भी अब खतरे में है क्योंकि मांस के लिए इस का शिकार हो रहा है. दूसरी ओर ह्वेल पकड़ने वाले यह कहने की कोशिश कर रहे हैं कि ह्वेलों को पकड़ने से उन के कम होने की कोई गुंजाइश नहीं है क्योंकि उन की संख्या अभी भी काफी है.



ब्रा की सुरक्षा की खातिर : तेरी चोली के पीछे क्या है. क्या यह पुलिसवाला जान पाएगा? शायद उसे कोई इच्छा भी न होगी क्योंकि उस की ड्यूटी ऐसी जगह लगी है जहां ब्रा का फैशन शो हो रहा है. इस शो में तरहतरह की ब्रा दिखाई गई जिन में खास थी नई ईजाद की गई कंफर्ट वायर्स वाली ब्रा जिस की फिटिंग भी बढ़िया है और यह आरामदेह भी है.

मनपसंद माडलों पर एक नजर : नए माडल देखो, मनमयूर नाच उठेगा. ये माडल हाड़मांस के नहीं गाड़ियों के हैं और दर्शकों को लुभाने के लिए हैं नाचते माडल. जेनेवा में हो रहे कार शो में दुनिया भर के उत्पादक अपने नए माडल ले कर आए हैं और कितने ही जल्दी ही भारत में दिखने लगें तो आश्चर्य नहीं.





महिला आरक्षण का इसलामिक रूप : भारत में महिला आरक्षण हुआ या नहीं, इसलामी देश बंगलादेश में तो हो गया है लगता. बंगलादेश की विपक्षी पार्टी आजकल भारत के टाडा जैसे कानून का विरोध कर रही है जिस के अंतर्गत बिना अपील, बिना दलील के लोगों को बंद किया जा सकता है. विपक्षियों को डर है कि सरकार उन्हें ही इस कानून में बंद करेगी, क्या भरोसा. औरतें विरोधियों को बंद करने में पीछे थोड़ी हैं. हम इंदिरा गांधी का जमाना देख चुके हैं. बंगलादेश की प्रधानमंत्री शेख हसीना वाजेद भी कुछ ऐसा करने लगें तो क्या कोई नई बात होगी.





विवशता चुनावों की : चुनाव कहीं भी हों, मजेदार होते हैं. नेताओं को गरीबों को गले लगाना होता है और घटिया समझे जाने वाले लोगों से मिलने का मौका भी मिलता है. ताइवान (चीन) में हो रहे चुनावों में राष्ट्रपति पद के उम्मीदवार लिएन चेन को मौका मिला वहां के बदनाम इलाके की नर्तकियों से मिलने का. उन की यूनियन से लिएन जब मिलने गए तो एक नर्तकी अपनी पारंपरिक वेशभूषा में मिलने आई. अब अगर चुनाव न होते तो क्या यह बुजुर्ग नेता इस इलाके में जाने की भी हिम्मत करते. ●

जिन की सफलता का रहस्य उन के पति हैं...

सृष्टि के हर जर्रे के सही समन्वय के बिना किसी का भी अस्तित्व असंभव है. स्त्री और पुरुष, पुरुष और स्त्री संबंध कोई हो, स्वरूप कोई हो एक का दूसरे के लिए प्रेरणा और मार्गदर्शक बने रहना नया इतिहास रच डालता है. आइए करें इसी बिंदु पर गुफ्तगू इन महिलाओं के साथ...

● मनीषा देवसरे



आखिर ब्यूटीशियन शहनाज हुसैन, डिजाइनर पायल जैन, माडल और एमटीवी वीजे मीनी माथुर, फिल्म एवं टीवी सितारा सुषमा सेठ और अग्रणी निर्यातक सरिता हंडा में क्या समानता है?

अपनेअपने क्षेत्रों में सफलता तो स्वाभाविक है. और क्या है? कह सकते हैं कि इन में बुद्धि, कल्पनाशीलता, कठिन परिश्रम करने की क्षमता, भीड़ से ऊपर उठने की दृढ़ इच्छाशक्ति तथा समृद्ध एवं सहयोगी परिवार से ताल्लुकात जैसे कुछ तत्त्व समान हैं जिन की बदौलत इन्होंने यह मुकाम हासिल किया है.

पुरुषप्रधान समाज में कहा जाता है कि 'हर सफल आदमी के पीछे कोई औरत होती है' परंतु यहां पर तो पुरुषों ने ही अपनी पत्नियों की सफलता में विशेष भूमिका निभाई है.

अगर आप यह सोचते हैं कि ये महिलाएं उन लोगों के नाम जिन्होंने इन की सफलता में सहयोगात्मक भूमिका अदा की है, बताने में संकोच करेंगी या शर्माएंगी तो आप गलत हैं. ये वे लोग हैं, जो अपनेअपने क्षेत्रों के महारथी हैं, जो स्वेच्छा से आए तथा अपनीअपनी पत्नियों को सहयोग दिया. उन्होंने अपने पत्नियों का पिता की भांति मार्गदर्शन किया.

ब्यूटीक्वीन तथा हर्बल कास्मेटिक की दुनिया पर पहली बार धावा बोलने वाली शहनाज हुसैन का कहना है, "हां, यह सच है कि आदमी के सहयोग के बिना कोई औरत सफलता प्राप्त नहीं कर सकती."

शहनाज हुसैन की शादी 16 साल की अवस्था में ही हो गई थी. शहनाज ने तेहरान ब्यूटी ट्रेनिंग स्कूल से ब्यूटी प्रशिक्षण प्राप्त किया. उस समय उन की उम्र केवल 22 वर्ष थी. उन के दिवंगत पति नासिर हुसैन तथा उन्होंने फैसला किया कि उन के कैरियर बनने तक बच्चे नहीं होने चाहिए. शहनाज हुसैन कहती हैं, "उस के बाद वे मेरे साथ हर मेले, सेमिनार व सभा में जाते थे. उन्होंने किसी स्टार से शादी नहीं की थी बल्कि स्टार बनाया था."

सुषमा सेठ के पति ध्रुव सेठ ने भी किसी स्टार से शादी नहीं की थी बल्कि शादी के बाद ही फिल्म, टेलीविजन एवं थिएटर स्टार सुषमा अपनेआप को ग्लैमर की दुनिया में स्थापित कर पाई. ध्रुव अपनी पत्नी की सफलता से कभी कुंठित नहीं हुए.

ध्रुव सेठ मोदी रबड़ के जनसंपर्क विभाग के जनरल मैनेजर हैं. सुषमा का साफतौर पर कहना है, "वह अपनी जिंदगी खुद जीती हैं और मैं अपनी खुद. हम दोनों अपनेअपने कामों से खुश हैं." दोनों का आपस में एक समझौता है. जब ध्रुव गोल्फ खेलते हैं तो सुषमा उन के खेमे में चलना पसंद करती है. और जब सुषमा थिएटर करती हैं तो ध्रुव दर्शकों के साथ बैठ कर उस के अभिनय का आनंद उठाते हैं. सुषमा कहती हैं कि वह निष्पक्ष आलोचक हैं जिन्होंने मुझे और बेहतर करने के लिए प्रेरित किया.





शहनाज हुसैन व सुषमा सेठ पति के सहयोग से ही स्टार बन पाईं.

पारस्परिक समझ अत्यावश्यक

माडल एवं टीवी स्टार मीनी माथुर की भावनाएं भी सुषमा सेठ से काफी मिलती हैं. वह कहती है कि मैं बहुत खुशनसीब हूं कि मुझे ऐसे पति मिले. पति खुद फिल्ममेकर हैं. मीनी माथुर को हाल ही में एमटीवी की वीजे, जीटीवी की कार्यक्रम 'खूबसूरत' में प्रस्तुतकर्ता तथा सोनी के सीरियल 'ख्वाहिश' की मुख्य भूमिका के लिए साइन किया गया है. मीनी ने अभी तक काफी प्रसिद्धि पाई है.

मीनी माथुर अपने पति के बारे में बताती है, "उन को कभी ईर्ष्या नहीं होती. वह मेरे अनियमित कार्यक्रम को समझते हैं तथा मुझे प्रोत्साहित करते हैं. एक ही क्षेत्र की होने की वजह से ग्लैमर की अंदरूनी दुनिया को वह आसानी से समझते हैं."

मीनी जब भी देर से घर लौटती है उस के पति कबीर ही प्रायः खाना पकाते तथा परोसते करते हैं. मीनी अपनी सारी सफलता का श्रेय कबीर को देते हुए कहती है, "सहयोगी पति के बिना यह संबंध ज्यादा दिनों तक नहीं चल सकता. वह मेरे काम के प्रति समर्पण को प्यार करते हैं और मैं उन को. यही वजह है कि हम लोगों में काफी अच्छी समझ है."

जानीमानी फैशन डिजाइनर पायल जैन के पति एक सफल ट्रेवल एजेंसी के मालिक हैं तथा कैरियर की ही भांति निजी जीवन में भी समान रूप से समर्पित हैं तथा पायल के लिए एक महान प्रेरक शक्ति हैं.

पायल अपने पति की महत्ता की व्याख्या पूरे दिल से करती है, "मेरे पति मेरे पंख के नीचे की हवा हैं. मेरे पिता के बाद वह पहले आदमी हैं जिन्होंने हर काम के लिए मुझे प्रोत्साहित तथा प्रेरित किया. वह मेरी सब से बड़ी शक्ति तथा सब से अच्छे मित्र हैं. वह हमेशा जीवन के विभिन्न पहलुओं से मेरा परिचय कराते रहे हैं. जब भी मेरा ध्यान विचलित होता है वह मेरी सहायता करते हैं. साथ ही साथ मेरी सफलता की खुशियों को बांटते हैं."

सरिता हंडा सफलता के मूल्य को मानती हैं जिस को उन्होंने कठिन परिश्रम से प्राप्त किया है उन की शादी एक आर्मी आफिसर से हुई है. उन्होंने अपने निर्यात का व्यवसाय 8 साल पहले शुरू किया था जबकि उन के पति सेवानिवृत्त नहीं हुए थे. आज उन के पति हमेशा उन के साथ होते हैं, जहां भी उन की आवश्यकता होती है, वह उन के पीछे खड़े हो कर सफलता का मार्ग प्रशस्त करते हैं तथा अपनी सारी चीजें इस व्यवसाय में समर्पित कर देते हैं.

"प्रायः जब मैं विदेशी ग्राहकों से मिलती हूं तो वह पूछते हैं कि क्या भारत में यह मान्यता है कि महिलाओं को व्यवसाय में तभी आना चाहिए जब उस के पीछे उस का पति हो? मेरा जवाब होता है कि मैं उन के सामने जीतीजागती उदाहरण हूं."

अब उन की कंपनी 35 करोड़ रु. की हो गई है, जिस की वजह से सरिता हंडा एक्सपोर्ट का नाम अब एक इंडस्ट्री के रूप में जाना जाने लगा है. इन के चादर, तकिया के गिलाफ इत्यादि सामान यूरोप के उच्चस्तरीय स्टोरों जैसे मैकेज, एडी बाउर, ब्लुमींगडेल्स इत्यादि में प्रदर्शित होते हैं.

पिता के सहयोग से नई दुनिया बनाई

डिजाइनर रितु बेरी यूरोपीय बाजारों में छाई हुई है. इस के कपड़े लंदन के लिबर्टी एवं रेहनाज, कालेक्शन, अमेरिका न्यूजर्सी के सिल्क हेरिटेज, मुंबई के सेवन्या, बेंगलौर के फोलियों तथा डिएसी ग्रेटर कैलाश के 2 शोरूमों में छाए हुए हैं. रितु के प्रेरणा का स्रोत उन का परिवार है. वह कहती है, "मेरे पिता कर्नल बी.एस. बेरी का विश्वास था कि महिलाओं को सिर्फ घर में नहीं बैठना चाहिए. मैं आज जहां भी हूं उस में उन का बहुत बड़ा योगदान है. वह हमारे विश्वास को मजबूती प्रदान करते हैं. वह ऐसे व्यक्ति हैं जिन पर मैं विश्वास कर सकती हूं."

कोई दूसरा आदमी भी है, जो आप को भावनात्मक तथा नैतिक सहयोग देता है? "अभी तक तो नहीं", हंसते हुए कहती हैं, "वास्तव में इन चीजों की शुरुआत अपने पिता से होती है, जो जीवन के विभिन्न सिद्धांतों एवं मान्यताओं को बनाने में मदद करता है. जब आप अपने जीवनसाथी की तलाश कर रही होती हैं तब आप वापस वही चीजें उस में तलाशने लगती हैं."

बहुत बार ऐसा भी होता है कि महिलाएं स्वयं अपने बलबूते अपना व्यवसाय शुरू करती हैं. अपने कठिन परिश्रम के बल पर अपनेआप को स्थापित करती हैं और पुनः कठिन परिश्रम से शिखर पर पहुंचती हैं.

नैतिक सहयोग

वास्तव में सारी परिस्थितियां इन महिलाओं के पक्ष में थीं जैसे समृद्ध परिवार, अच्छी शिक्षा, प्रारंभिक पूंजी लेकिन इन सब से बढ़ कर इन के जीवन में इन के पिता या पति का प्यार तथा सहयोग था जिन्होंने इन लोगों को आगे बढ़ने की प्रेरणा तथा उस में सहयोग दिया. रितु बेरी कहती हैं, "मेरे पिता ने मुझे सिर्फ भावनात्मक तथा नैतिक सहयोग ही नहीं दिया बल्कि हमारे व्यवसाय में उन्होंने पथप्रदर्शक तथा प्रशासक का कार्य भी किया.

"वह मेरे वित्तीय एवं विधि मामले के सलाहकार भी रहे तथा हर छोटी बड़ी समस्या को सुलझाने में मदद की."

पायल जैन को

भी अपने पति पर पूरा विश्वास है. जब भी वह कुछ डिजाइन करती है तथा उस को बेचने संबंधी मसले पर भी अपने पति मनीष मेहता से राय लेती है. पायल के पति वित्तीय मामले में भी प्रायः इस को मदद करते हैं.

अमेरिका में पढ़ीलिखी पायल कहती है, "वास्तव में वैवाहिक जीवन में संतुलन बहुत आवश्यक है. फैशन जैसे ग्लैमरस कैरियर में बहुत से पति अपने पत्नियों पर काबू नहीं रख पाते हैं परंतु मनीष सभी महत्त्वपूर्ण फैसलों में मदद करता है. जब भी नई संभावनाएं नजर आती हैं वह हमेशा प्रोत्साहित करता है. मनीष मेरे जीवन का एक ऐसा आधार है, जो हमेशा मुझे सहारा देता है."

कर्नल हंडा अपने पत्नी के बुटीक में बैठ कर एक सेना की कंपनी की तरह सारी कंपनी बेहतरीन तरीके से चलाते हैं. सरिता का कहना है, "यहां हर काम नियत समय पर होता है. इतना नियत कि आप अपनी घड़ी इस के हिसाब से सेट कर सकती हैं. चाहे वह लंच का समय हो या दफ्तर बंद करने का वक्त हो."

उन्होंने समय से पूर्व सेवानिवृत्त हो कर इस फैक्टरी का प्रशासन, गुणवत्ता, वित्त और उत्पादन सभी की बागडोर संभाली है जबकि सरिता खुद व्यापार के संबंध तथा कलात्मक पक्षों को देखती हैं. एक टीम की तरह काम करने का परिणाम है. उस समय सामने आता है जब सामान बाजार में होता है. शर्मीली एवं अंतर्मुखी सरिता बातचीत में प्रभावशाली नहीं हैं इसलिए उन के पति ऐसी स्थिति को संभाल लेते हैं. उस के बाद फिर वह आगे की बागडोर संभाल लेती है. यह सब वह मुसकराते हुए बताती हैं.



पायल जैनः मेरे पति मेरे पंख के नीचे की हवा हैं.

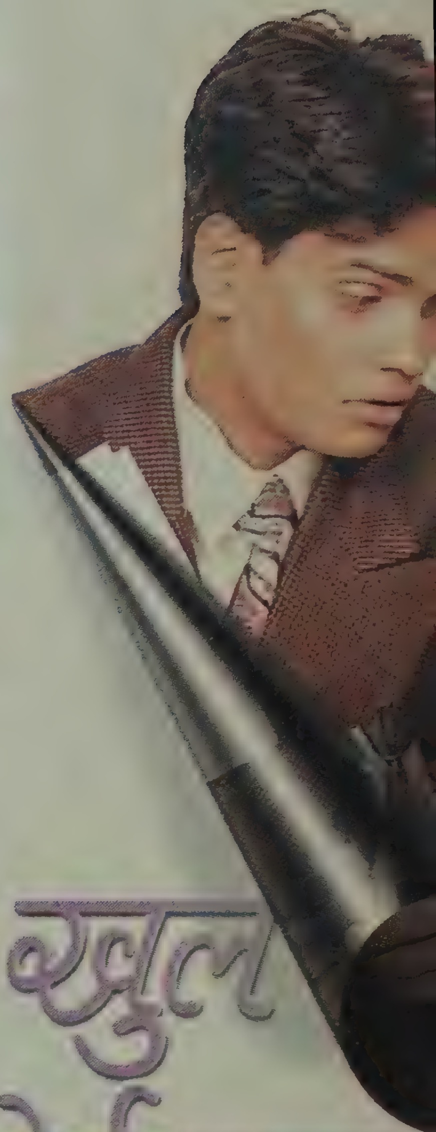
एक अच्छे एवं प्रेरक पति को अपनी पत्नियों के लिए क्याक्या करना चाहिए? शहनाज हुसैन इस के बारे में बहुत कुछ जानती हैं. 10 साल बड़े उन के पति लेबर कमिशनर थे जिस की वजह से अंतर्राष्ट्रीय व्यवसाय एवं नियमों के बारे में उन्हें अच्छी जानकारी थी और इस का फायदा आयकर एवं कानूनी सलाह में शहनाज हुसैन को खूब मिला. वह कहती हैं, "यह एक आदर्श तालमेल था क्योंकि मैं अपने दिल से काम करती थी जबकि वह दिमाग से. उन के जाने के बाद मुझे खालीपन तथा मर्मभेदी अनुभव हो रहे हैं." वह कहती हैं कि मैं कभी भी तनावमुक्त नहीं रही. उन के बाद अब मुझे ही प्रशासनिक और विधि संबंधी विभाग संभालना पड़ रहा है. उन की मदद निस्वार्थ थी जिस ने मुझे यहां तक पहुंचाया.

समाजशास्त्री इयना वाथिष्ट कहती हैं, "ऐसे 'पति' भले ही भीड़ से अलग नहीं हो सकते परंतु व्यक्तिगत रूप से वे शक्तिशाली हैं तथा महिलाओं के लिए उन के दिल में अपार श्रद्धा है. वे महिलाओं को पुरुषों के बराबर समझते हैं तथा उन की क्षमता पहचानते हैं एवं अपनी पत्नियों की स्वतंत्रता के प्रति भी उदारवादी हैं.

सरिता, शहनाज, सुषमा, पायल, रितु जैसी महिलाओं को अपने पति या पिता के प्रति कृतज्ञ होना चाहिए क्योंकि आज वे जहां हैं, वे बिना उन की आज्ञा या सहयोग के नहीं पहुंच सकती थीं.

वे सभी संतुलित व्यक्ति हैं. अपनी पत्नी के व्यवसाय तथा घर दोनों में मदद करते हैं. ये पति भी अपनेअपने क्षेत्रों के सफल व्यक्ति हैं तथा इन्हें अपनी पत्नियों की सफलता से डर नहीं है. यहां तक कि उन की सफलता की परछाईं बन कर उन को हमेशा प्रोत्साहन तथा प्रेरणा देना उन की मानसिकता है. ●

अतीत के दर्द वर्तमान की दहलीज पर अचानक दस्तक देने लगें तो उन्हें वहीं से अलविदा कर दें वरना आप का जीवन ऐसे दोराहे पर आ खड़ा होगा जहां से हर रास्ता बरबादी की ओर ही जाएगा. गिरने से पूर्व संभलने में ही समझदारी है.



जब खुल जाए कोई पन्ना विवाह से पहले के संबंधों का

● चुन्नीलाल सलूजा

"मेरे विवाह से पहले के संबंधों की थोड़ी सी भनक उन्हें लग गई है. वह मेरे इन संबंधों की तह तक जाना चाहते हैं. मैं कोशिश करती हूं कि वह इन संबंधों की तह तक न जाएं. मैं इन संबंधों को भूल जाना चाहती हूं लेकिन न जाने क्यों वह इस बारे में मुझ से कोई समझौता नहीं करना चाहते हैं जबकि मैं अब मन और तन से उन की हो चुकी हूं. उन के इस प्रकार के सोच के कारण, हम पतिपत्नी के संबंधों में एक अनचाहा खिंचाव बना रहता है. आपसी दूरियां बढ़ती जा रही हैं. कृपया मेरी समस्या का समाधान करें."

"न जाने क्यों पतिपत्नी के संबंधों में दिनबदिन नीरसता आती जा रही है. प्यार के सारे स्रोत सूखने लगे हैं. बातबात में तुनकना जैसे उन की आदत बन गई है. क्रोध तो जैसे उन की नाक पर ही धरा रहता है. समझ में नहीं आता, उन्हें क्या होता जा रहा है जबकि वह पहले ऐसे न थे."

"मैं तन और मन से उन के साथ हूं फिर भी न जाने क्यों उन के मन से वे बातें नहीं निकलतीं, जिन का अब कोई मतलब नहीं. लगता है, उन्हें मेरे



विवाह से पहले के संबंधों का पता चल गया है. वह अंदर ही अंदर जो घुटन महसूस करते हैं, वह मुझ से छिपी नहीं. जिन आंखों में मैं अपने लिए प्यार देखना चाहती हूं, उन में नफरत देख कर अकेले में रोती हूं. जीवन से निराश हो गई हूं. मेरी मदद करें..."

विवाह से पहले के संबंधों का पता चल जाने की पीड़ा सहती महिलाओं के ये पत्र, जिन का समाधान चाहे किसी भी मनोवैज्ञानिक के पास जो भी हो, इतना जरूर है कि इन के समाधान अब इन्हीं महिलाओं के पास हैं, जो इन्हें भोग रही हैं.

पुराने घावों की टीस

आज के प्रगतिशील जीवन में लड़कियों, महिलाओं को कामकाज के दौरान, व्यावसायिक प्रशिक्षण अथवा सामाजिक जुड़ाव के कारण कदमकदम पर पुरुषों से सहयोग प्राप्त करना पड़ता है. इस व्यवहार में संपर्क, सहयोग और आकर्षण अथवा अन्य किसी मजबूरी के कारण विवाह से पहले के कुछ ऐसे अनचाहे समझौते करने पड़ते हैं, जो महज एक हादसे के कुछ नहीं होते. इन हादसों को जीवन का सच भी नहीं माना जा सकता. कभीकभी ऐसे संबंध भावनाओं के आवेश में या गलत सोच में आ कर सीमाओं का उल्लंघन कर जाते हैं, जो विवाह के बाद किसी पुरानी सोच की तरह दर्द पैदा करने लगते हैं.

विवाह से पहले के संबंध हमारे जीवन का एक कमजोर पक्ष है, जिस का विवाह के बाद के जीवन पर खासा असर पड़ता है इसीलिए ज्यादातर लड़कियां विवाह से पहले के संबंधों को विवाह मंडप में ही बीता हुआ कल समझ कर नए जीवन में प्रवेश करती हैं लेकिन उन का यह सोच एकपक्षीय होती है. असल में इस परेशानी का अंत यहीं नहीं हो जाता. इसलिए अपनी सोच को व्यावहारिक बनाएं. इस बारे में अपनी सोच कुछ इस प्रकार बनाएं कि यदि कभी आप को किसी हालत का सामना करना पड़े, जो आप के विवाह से पहले के संबंधों की कोई सचाई हो अथवा अनजाने में ही विवाह से पहले के संबंधों का कोई पन्ना खुल जाए तो आप क्या करेंगी?

कोई भी उदार नहीं होता

इस बारे में मनोवैज्ञानिक सत्य को स्वीकारें कि आप चाहे कितने ही उदार विचारों वाली स्त्री अथवा पुरुष हों, विवाह से पहले के संबंधों को आप आसानी से नहीं पचा सकतीं/सकते. कोई भी पुरुष अथवा स्त्री (पति अथवा पत्नी) यह सहन नहीं कर पाता/पाती कि उस की पत्नी अथवा पति के संबंध किसी दूसरे पुरुष अथवा स्त्री से रहे हों. चूंकि यह सच कड़वा होता है, इसे सहन करना कठिन होता है इसलिए विवाह के बाद जब भी प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष में विवाह से पहले के संबंधों का कोई पन्ना खुल जाए तो उसे बड़ी होशियारी से उलट दें, अनदेखा कर दें, कोई खूबसूरत मोड़ दे दें, यहां तक कि अगर उचित समझें तो नकार दें.

इसे संयोग ही कहना चाहिए कि जैसे ही सुनीता अपने पति को 'सी आफ' कर स्टेशन से बाहर निकली, सामने विजय को पा कर चौंक पड़ी. विजय और सुनीता कालेज के दिनों में एकदूसरे के पक्के मित्र थे. घर में आनाजाना था. एकदूसरे के प्रति कुछ आकर्षण और झुकाव भी था. कभी दोनों ने एकदूसरे के हो जाने की बातें भी की थीं लेकिन समय ने एकदूसरे को अलग कर दिया. विजय नौकरी के सिलसिले में बाहर चला गया और सुनीता रमन की पत्नी बन गई. सब कुछ सामान्य हो गया.

यादों का सैलाब

उस दिन अचानक विजय को सामने पा कर एकदूसरे के दिल में कुछकुछ होने लगा. पुरानी यादें ताजा हो आईं. एकसाथ कई भावनाएं आंखों में इच्छा बन तैरने लगीं. चलतेचलते न जाने कैसे सुनीता विजय के साथ होटल में आ गई और फिर विवाह से पहले के संबंधों का एक ऐसा सैलाब आया कि दोनों उसे रोक न सके.

जज्बातों का यह सैलाब सुनीता के विवाहित जीवन में काली घटा बन गया, पछतावे का बोझ सुनीता को हमेशा तनावग्रस्त रखने लगा. यदि कभी आप के सामने ऐसे हालात आ जाएं तो ऐसे संबंधों को जीवन में एक सपने की तरह नकार दें. किसी अनहोनी घटना की तरह भूल जाएं. ऐसे संबंधों को दोबारा जीवित करने की बजाय एक औपचारिक 'हेलो' कह कर अपनी दिशा बदल लें. 'हेलो' को 'हेलो' तक ही रहने दें. इस से आगे कुछ न कहें. 'ओ.के.', 'फाइन',



इस खुशफहमी में न रहें कि आप जो कर रहे हैं उसे कोई नहीं समझ रहा.

'ठीक हूं...', 'ठीक है', 'अच्छी हूं' से अधिक कुछ नहीं. इन संबंधों को दोबारा जोड़ने, आगे बढ़ाने अथवा कोई और नया नाम देने की भूल कभी न करें.

बदनामी और रुसवाई

विवाह बाद विवाह से पहले के संबंधों के किसी पन्ने को पढ़ना, सहेज कर रखना किसी भी तरह से अक्लमंदी नहीं कहलाएगी. अतः ऐसे पन्ने को बड़ी चतुराई से पलट दें. ऐसा करने पर जहां आप अपनी वफादारी का परिचय देती हैं, वहीं आप सामाजिक व्यवस्था को भी सुधारती हैं. इस के उलट यदि आप मन में इन संबंधों को बनाए रखने की सोच पालती हैं तो इस के लिए आप को समाज और परिवार का कोई भी सदस्य माफ नहीं करेगा. हो सकता है कि आप को इन नाजायज संबंधों की भारी कीमत चुकानी पड़े. इतना जान लें कि आप को इन नाजायज संबंधों के कारण बदनामी और रुसवाई के अलावा कुछ न मिलेगा. जानबूझ कर आग से खेलने के कारण आप को इतनी हीनता पर सिवा फफोलों के कुछ हासिल न होगा. यदि ऐसे संबंधों के कारण आप को पति की ओर से किसी अनचाहे व्यवहार अथवा संदेह का सामना करने पड़े तो बेचैन न हों, न ही अपनी ओर से कोई सफाई पेश करें. पति के प्रति आप की ईमानदारी, परिवार के प्रति आप का समर्पण एवं विश्वास ही आप को पति के निकट लाएगा और आप पति के दिल में वांछित स्थान पा सकेंगी.

विवाह के बाद अपने सामाजिक और पारिवारिक जीवन पर इन संबंधों की काली छाया न पड़ने दें. अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियों, कर्तव्यों का पालन करें. विवाह के बाद अपनेआप को नए घर की उम्मीदों से जोड़ें. ऐसा कोई काम अथवा व्यवहार न करें जो आप के परिवार अथवा पति को पसंद न हो. पतिपत्नी एकदूसरे के साथ तनमन से जुड़ें. एकदूसरे की आंखों में आंखें डाल कर खुशहाल वर्तमान और भविष्य का जाल बुनें. बातचीत में यदि कहीं भी कोई ऐसा पन्ना खुल जाए तो दोनों इन संबंधों को हंसी में उड़ाएं ताकि विवाह से पहले के संबंधों का यह सच झूठ में बदल जाए और आप का विवाहित जीवन खुशहाल बना रहे.

ध्यान रहे कि विवाह से पहले के संबंधों को विवाह के बाद भी जारी रखने की सोचना एक ऐसी गलती होगी जिसे सामाजिक जीवन में कोई भी माफ नहीं करेगा और इस के घातक परिणाम आखिर आप को भुगतने ही पड़ेंगे. ●

साथी हाथ बढ़ाना

● ललिता अग्रवाल

एक प्रसिद्ध अभिनेत्री से पूछा गया कि आप अपने होने वाले पति में सब से बड़ी खूबी क्या चाहती हैं. उस का जवाब था, "मैं चाहती हूं मेरा होने वाला पति सही मानों में मेरा साथी यानी सहयोगी हो. वह हर पल हर काम, सुखदुख में सब जगह मेरा साथी हो. उस में पुरुष होने का अहम न हो."

जिम्मेदारी बराबरी की

दरअसल आज की हर पढ़ीलिखी लड़की ऐसा ही जीवनसाथी चाहती है, जो उस के जीवन के हर क्षेत्र में उसे पूरा सहयोग दे. उस की भावनाओं को महत्त्व दे. उसे बराबरी का अधिकार दे. आज स्त्रीपुरुष समानता का नारा पतिपत्नी के रिश्ते में भी इसी रूप में देखने को मिल रहा है कि पत्नी चाहती है कि पति उस के घरेलू कामों में उस का सहयोग करे. आज की हरेक जागरूक पत्नी का मानना है कि जब वह पुरुष की तरह नौकरी कर के पैसा कमा रही है और पति को आर्थिक सहयोग दे रही है तो पति से अपने घरेलू कामों में मदद की उम्मीद करना किसी भी तरह से गलत नहीं है.

रीमा एक कामकाजी महिला है. उस के 2 बच्चे हैं. उस का पति रोहन समय की जरूरत को पहचानता है तभी तो रीना के हर काम में उस [की] पूरी मदद करता है. वह बच्चों को स्कूल के लि[ए] तैयार करने में, घर की सफाई में, रसोई में खान[ा] बनाने में, घर से बाहर जाने पर भी रीमा के सा[थ] पूरा सहयोग करता है. रीमा का कहना है कि रोहन जैसा सहयोगी पति होने से ही जीवन के ह[र] बड़े दुख को आसानी से झेल पाती हूं. यह रोहन की हर कदम पर मदद ही है, जिस से मैं घरबाह[र] दोनों जगह अपने काम को बखूबी निभा पा रही हूं.







आप की थोड़ी सी मदद पत्नी को भरपूर सुकून देती है.

बंधन जिम्मेदारियों का

पतिपत्नी सात फेरों के बाद विवाह के बंधन बंध जाते हैं. दरअसल इस बंधन में बंधने का र्थ है एकदूसरे की जिम्मेदारियों में एकदूसरे से धना ताकि वैवाहिक जीवन का सफर सहयोग ौर प्रेम भाव से गुजर सके. अगर पति केवल त्नी से सहयोग की उम्मीद करे और पत्नी की दद करने के समय अपनी जिम्मेदारी से मुंह मोड़े इस रिश्ते में कड़वाहट पैदा हो जाएगी और ाहौल तनावपूर्ण हो जाएगा.

एक स्वतंत्र पत्रकार बबीता गोयल का कहना है, पति का सहयोग कितना जरूरी और हिम्मत देने वाला होता है यह मैं ने तब जाना जब अपने पहले बेटे शशांक को जन्म दिया. लेबर रूम में जाने से पहले मेहुल के द्वारा दी गई हिम्मत और हौसले ने मेरे दर्द को बिलकुल भुला दिया क्योंकि मेहुल का हाथ मेरे हाथ में था. बेटे के जन्म के बाद रातरात भर मेहुल मेरे साथ जागता रहा. शशांक को बड़ा करने में मेहुल ने मुझे पूरा सहयोग दिया और इस तरह का सहयोग हर पत्नी अपने पति से चाहती है.

प्रिया जब रसोई में खाना बना रही होती है तो प्रियम एक बार अवश्य रसोई में प्रिया के साथ रहता है और प्रिया प्रियम को हमेशा अपने साथ पाती है. जब वह मेहनत से खाना बना कर प्रियम को खिलाती है और वह प्रिया के हाथों को चूमता है तो प्रिया की खुशी का ठिकाना नहीं रहता. प्रियम की छोटीछोटी मदद, थोड़ी सी तारीफ प्रिया की खुशी को दोगुना कर देती है. घर में अपना सामान सही जगह पर रख कर घर की सफाई में आप पत्नी को सहयोग दे सकते हैं.

"सुनो, चिंकी खाना नहीं खा रही," अनुष्का ने आवाज लगाई. अनुज ने चिंकी के सामने आ कर अजीबोगरीब हरकतें करनी शुरू कीं तो चिंकी का ध्यान बंट गया और अनुष्का ने जल्दी से उसे सारा खाना खिला दिया. एक मदद यह भी हो सकती है. यह भी एक सहयोगी और मददगार पति का लक्षण है.

कई पति घर में पत्नी की पूरी मदद करते हैं लेकिन घर से बाहर मदद करने में उन्हें हिचकिचाहट होती है. उन्हें लगता है लोग क्या कहेंगे. लेकिन जब आप पति बने हैं, किसी के पिता बने हैं तो घर से बाहर भी मदद करने में कैसी शर्म. घर से बाहर सब के सामने आप का सहयोग आप की पत्नी के मन में आप के लिए गर्व की भावना पैदा करेगा कि उन्हें आप जैसा सहयोगी पति मिला है.

कई बार घरेलू मसलों में पत्नी सही होने पर भी अपनी बात नहीं कह पाती क्योंकि उसे अपने पति का सहयोग नहीं मिलता और वह परिवार वालों का गलत व्यवहार सहती रहती है. इसलिए सही बात पर अपनी पत्नी का पूरा साथ दीजिए, इस से उसे घर में सही स्थान मिल सकेगा और वह गलत बातों का आप के समर्थन से विरोध कर सकेगी.

अगर पति का सहयोग मिले तो पत्नी घरबाहर दोनों जगह अपनी जिम्मेदारियों को बिना किसी तनाव और झुंझलाहट के पूरा कर सकती है और आप के सहयोग के बदले आप को मिलेगा पत्नी का ढेर सारा प्यार.

वैसे घरेलू कामों को करने की काबिलीयत एक महिला में ही होती है, पति केवल उन्हें सहयोग कर सकता है. लेकिन पत्नी भी एक इनसान है, वह कभी बीमार भी पड़ सकती है तब पति की जिम्मेदारी और बढ़ जाती है कि वह अपना धैर्य न खोए और पत्नी के ठीक होने का पूरापूरा ध्यान रखे तब पति का प्यार भरा सहयोग पत्नी के दिल में उस के लिए इज्जत और प्यार के भाव पैदा करेगा और वह भी पति के दुख में कभी भी उस का साथ नहीं छोड़ेगी.

पत्नी आप की जीवनसाथी है. उस ने आप को अपनाया है तो आप भी उसे अपनाइए और खुद को उसे देने वाला सहयोगी बनिए. इस आत्मदान में समर्पण एवं तालमेल का भाव है और यह भाव पतिपत्नी के प्रेम को बढ़ावा देता है, जो एक सफल वैवाहिक जीवन के लिए बहुत जरूरी है. ●

अग्नि के समक्ष सात फेरों के बाद पति के लिए पत्नी और पत्नी के लिए पति ही दुखसुख के नजदीकी साथी बन जाते हैं, जो दंपती यह बात नहीं भूलते वे ताउम्र सुखी रहते हैं. जो भूल जाते हैं वे अकसर दुखी रहते हैं और समाज में अपेक्षित सम्मान नहीं पाते.

पत्नियों की अदलाबदली विकृत होते निर्मल रिश्ते

● शैलेंद्र सिंह

पश्चिमी सभ्यता की तर्ज पर फ्री सेक्स को अपनाना आज फैशन बन गया है और इस क्षणिक सुख के लिए अपनी पारिवारिक सुखशांति को दांव पर लगा हारे जुआरी की तरह वापस आना समझदारी नहीं है. इस गलत परंपरा का विरोध हर स्तर पर होना जायज है.

शोभा का विवाह रवि से हुआ था. रवि विचारों से अत्याधुनिक और पश्चिमी सभ्यता से प्रभावित था. यों तो शोभा भी अत्याधुनिक विचारों वाली थी मगर वह पश्चिमी सभ्यता से प्रभावित न थी. रवि व्यवहार में खुलापन पसंद करता था और शोभा से भी यही उम्मीद करता था. शोभा इस परिवार में नईनई थी. वह इन के रीतिरिवाजों से भी वाकिफ न हो पाई थी. रवि अकसर देर रात में घर लौटता था और फिर उस के साथ अजीबोगरीब हरकतें कर के सो जाता था. बाद में रवि घर पर ही 'ब्लू फिल्में' देखने लगा और उसी प्रकार की हरकतें भी करने लगा. शोभा को रवि की ये हरकतें हद से बाहर लगने लगी थीं लेकिन करती भी क्या?

कुछ दिन बाद स्थिति और भी खतरनाक नजर आने लगी. एक दिन रवि के कुछ दोस्त घर आए थे. खानेपीने का दौर चला तो एक दोस्त कहने लगा, "यार रवि, तू अकेला पार्टी में आता है. अब की भाभी को ले कर आना."

इस के बाद वह शोभा से मुखातिब हो कर बोला, "भाभी, आप जरूर आइएगा, खूब मजा आएगा."

उन के जाने के बाद शोभा ने रवि से पूछा, "ये लोग किस पार्टी की बात कर रहे थे? क्या होता है उस में?"

"जब जाओगी तब देख लेना," रवि बोला.

समय गुजरता रहा. एक दिन रवि बोला, "शोभा, आज दोस्तों ने पार्टी का आयोजन किया है. अगर तुम चलना चाहो तो चलो."

शोभा तैयार हो गई लेकिन वहां पहुंच कर जो उस ने देखा, वह उसे अजीब सा लगा. पूरा माहौल ही किसी दूसरी दुनिया का लग रहा था. हर तरफ मस्ती का आलम था. रवि के दोस्त और उन की पत्नियां सभी मौजमस्ती में डूबे हुए थे. उन लोगों ने शोभा और रवि का जोरदार स्वागत किया. तभी रवि भीड़ में कहीं खो गया. फिर जब आया तो उस के हाथ में भी एक गिलास था, इसी बीच रवि का एक दोस्त आ गया. उस के साथ उस की पत्नी भी थी. उस ने एक गिलास शोभा की तरफ बढ़ाया और बोली, "आप भी लीजिए वरना आप को यहां घुटन महसूस होगी."

शोभा ने इनकार किया मगर रवि, उस के दोस्तों और उन की पत्नियों ने जबरदस्ती करते हुए शोभा को एक गिलास पिला दिया. उस को यह अच्छा नहीं लगा लेकिन करती भी क्या? सभी नाचगाने में मस्त थे. रवि का फिर भी कहीं पता न था. थोड़ी देर बाद वह दिखा तो किसी दूसरी औरत के साथ था. शोभा को यह स्वीकार न था. इसी बीच लोगों ने एक गिलास और शोभा को पिला दिया. रवि का एक दोस्त बराबर शोभा का ध्यान रखे था. शोभा को अब कुछ अच्छा लगने लगा था. रवि का दोस्त उस के साथ नाचने लगा. शोभा बारबार उस से बचने का प्रयास करती लेकिन उस का विरोध कमजोर पड़ता जा रहा था.

इसी बीच एक जोरदार आवाज हुई और पूरे हाल की बिजली चली गई. पूरे हाल में लोगों की सिसकारियां फूटने लगीं. तभी शोभा को एहसास हुआ कि कोई उसे बांहों के घेरे में लेने की कोशिश कर रहा है. उस ने इनकार तो करना चाहा लेकिन उस के हाथपांव जवाब दे गए फिर तो उसे होश ही नहीं रहा. उसे लगा जैसे रवि ही सब कुछ कर रहा हो. लेकिन जब नशा उतारा तो हकीकत से रूबरू हुई. वह रोती हुई हाल से बाहर निकली तो देखा कि एक कमरे में रवि अपने दोस्त की पत्नी के साथ मौजमस्ती में जुटा है. शोभा ने







नाजायज समझौते पारिवारिक विघटन का सबब भी बनते हैं.

सतैसे अपनी कार स्टार्ट की और घर आ गई. जब रवि घर आया तो दोनों में खूब तकरार हुई.

रवि बोला, "शोभा, यह पार्टी तुम जैसी पिछड़े दिमाग की औरत के लिए न थी. तुम भले ही दोबारा न चलना मगर मैं किराए की पत्नी ले कर बराबर जाता रहूंगा."

गर्त में जाने की तैयारी

यह समस्या सिर्फ शोभा की ही नहीं है बल्कि कई औरतों की है. सुदेश दिल्ली में नौकरी करता था. उस की पत्नी गांव की रहने वाली थी. एक दिन सुदेश की नजर एक पत्रिका में छपे विज्ञापन पर पड़ी. लिखा था, एक पतिपत्नी किसी विवाहित युगल से दोस्ती करना चाहते हैं. सुदेश ने उस विज्ञापन में दिए पते पर पत्र भेज दिया. उन में दोस्ती हो गई. एक दिन उन लोगों ने सुदेश को पत्नी सहित अपने घर बुलाया. जब सुदेश वहां अकेले पहुंचा तो उन लोगों ने उस से बात करने से इनकार कर दिया लेकिन सुदेश सोच चुका था कि वह अपनी पत्नी को ले कर आएगा जरूर. वह इस प्रयास में लगा रहा. जब पत्नी आई तो उस ने पहले उसे मनाने की कोशिश की मगर जब पत्नी ने आनाकानी की तो मारपीट होने लगी.

इस के विपरीत राजेश और नंदा को जब पता चला कि उन के कुछ साथी मिल कर इस प्रकार की पार्टी चलाना चाहते हैं तो वे बहुत प्रसन्न हुए. लगभग महीने में 2-3 बार वे पार्टियों में 'अदलाबदली' का मजा लेने लगे.

पत्नियों की अदलाबदली कर सेक्स का मजा लेने संबंधी खबरें अकसर ही पत्रपत्रिकाओं में छपती रहती हैं. पुलिस ने भी कुछ शहरों में इस तरह के मामलों का परदाफाश किया है. कुछ पत्रिकाओं में बाकायदा इस प्रकार के विज्ञापन भी प्रकाशित होते हैं. हाल ही में एक पत्रिका ने अपनी रिपोर्ट में कहा था कि यह 'पत्नियों की अदलाबदली' सिर्फ ऊंचे लोगों में ही नहीं होती बल्कि नीचे स्तर पर भी यह कुरीति जड़ें जमाने लगी है. ज्यादातर मामलों में देखा गया है कि इस तरह की पार्टियों में पतिपत्नी दोनों की सहमति शामिल होती है लेकिन हकीकत में इस की जितनी निंदा की जाए कम है. इस प्रवृत्ति से पतिपत्नी का एकदूसरे पर से विश्वास उठ जाता है. सामाजिक दृष्टि से भी यह एक गैरजिम्मेदाराना हरकत है. इस के द्वारा कामवासना को तृप्त करना असल में औरत का सौदा करना है.

इनसान ने बहुत पहले ही यह महसूस कर लिया था कि कामवासना पर लगाम लगाना इनसान की प्रगति के लिए बहुत जरूरी है वरना इनसान की निजी जिंदगी और समाज तहसनहस हो जाएगा. कामवासना को काबू में रखने के लिए ही विवाह और परिवार का चलन शुरू हुआ. यदि इनसान ने यह संरचना न की होती तो उस में और जानवर में कोई खास फर्क न होता. अगर पतिपत्नी में आपसी प्रेम हो, निष्ठा हो, एकदूसरे के प्रति विश्वास और समर्पण का भाव हो तो संभोग भौतिक स्तर से ऊपर उठ कर अलौकिक आनंद देता है.

अगर नित नएनए साथियों की जरूरत हो तो फिर शादी की क्या जरूरत. पत्नियों की अदलाबदली के मामलों में जो बातें सामने आती हैं, उन के अनुसार स्त्रियां इस में अपनी मरजी से कम ही हिस्सा लेती हैं. पति ही उन को बहलाफुसला या फिर डराधमका कर तैयार रहते हैं लेकिन इस प्रथा में शामिल होना और वेश्या बनना, दोनों को ही समान नजर से देखा जाना चाहिए. वेश्या भी अपना धंधा मजबूरी में करती है लेकिन यहां तो लोग आनंदमात्र के लिए ऐसा करते हैं, जो वेश्यावृत्ति से भी घृणित कार्य है.

अगर इस को पश्चिमी संस्कृति की देन समझ इस की नकल की जाए तो भी यह गलत है. अब तो पश्चिमी देशों में भी 'फ्री सेक्स' को गलत समझा जाने लगा है. हमारे देश में भी 'बहुपत्नी प्रथा' और कुछ क्षेत्रों में पत्नियों से खुलेआम सेक्स किया जाता था. लेकिन यह भी आदिम युग की निशानी मानी जाती थी. आज के युग में यह औरत का सेक्सुअल हैरेसमेंट है और इस हर स्तर पर विरोध होना चाहिए. आधुनिकता के नाम पर खेला जाने वाला यह घिनौना खेल है. नारी मुक्ति आंदोलनों का संचालन करने वालों को इस का कड़ा विरोध करना चाहिए.

ऐसी प्रथाएं कभी स्वस्थ समाज का निर्माण नहीं कर सकती हैं. जिस रफ्तार से यह कुरीति फैलती जा रही है, वह चिंता का विषय है. इस को रोका जाना बहुत जरूरी है. ●



दांपत्य की बगिया में खुशियों के फूल

● उषा वधवा

विचार व संस्कार वैसे ही पनपते हैं जैसा हम मन से चाहते हैं. मानसिक शांति और पारिवारिक सुख हमारे आसपास रहें, इस के लिए जरूरी है कि हम दूसरों के साथ भी वैसा ही व्यवहार करें जैसा कि हम उन से अपने साथ चाहते हैं.

विवाह के समय कुंडली मिलाने का चलन है. पर क्या एक ही बार कुंडली के गुणदोषों में तालमेल बैठा लेने से उम्र भर के लिए सुखी जीवन की गारंटी मिल जाती है? विवाह को सफल बनाने के लिए तो जीवन भर तालमेल बैठाना पड़ता है, एकदूसरे की रुचियों के साथ, पसंदनापसंद के साथ और स्वभाव के साथ. दरअसल, विवाह उस नाजुक पौधे की तरह है, जो लगातार देखभाल और रखरखाव मांगता है.

जब विवाह कच्ची उम्र में होते थे, तब लड़कियों को पति के अनुसार खुद को ढाल लेना आसान होता था. इस के अलावा लड़कियों को शुरू से ही यही सिखाया जाता था कि उस के जीवन का एकमात्र उद्देश्य पति के परिवार की सेवा करना ही है. पर अब समय बदला है और बहुत तेजी से बदला है और इस के साथ ही पतिपत्नी के संबंध भी बदले हैं. पर इस का अर्थ यह नहीं मान लेना चाहिए कि पढ़ीलिखी लड़की घरपरिवार के साथ तालमेल नहीं बैठाती या नहीं बैठा सकती. आज भी थोड़ी सी सूझबूझ, थोड़ा धैर्य, ढेर सा प्यार और सम्मान से ये संबंध मधुर बनाए जा सकते हैं और ऐसा करना जरूरी भी है. अतः सोचसमझ कर, देखभाल कर ही इस रिश्ते को स्वीकारें. पर एक बार स्वीकार लेने पर हरसंभव कोशिश द्वारा इस से बंधे रहें.

कैसा हो पतिपत्नी के बीच का संबंध? कैसे बनाए रखें इन संबंधों में माधुर्य? ये ऐसे प्रश्न नहीं हैं, जिन का गणित के सवालों की तरह एक निश्चित फार्मूला हो. जितने व्यक्ति उतने ही तरह का स्वभाव, जरूरतें और उम्मीदें पर फिर भी निम्न मुद्दों पर तो एकमत हुआ ही जा सकता है :

● बहुत से लोग इस भ्रम में रहते हैं कि धीरेधीरे वे अपने साथी को अपनी रुचि के अनुसार ढाल लेंगे. ऐसा नामुमकिन तो नहीं पर बहुत कठिन जरूर है. बदलाव आता भी है तो बहुत धीरेधीरे. अच्छा यह है कि आप खुद को उस के अनुसार ढालने की कोशिश करें. आप को घूमना, मित्र बनाना बहुत पसंद है और उसे नहीं तो आप घर में अपने मन बहलाने का कोई साधन ढूंढ़ लें, कोई हाबी अपना लें, कोई नई कला सीख लें.

● जो जैसा है, उसे पूर्ण रूप से वैसा ही स्वीकारें, यह बहुत जरूरी है. यद्यपि आज भी ज्यादातर विवाह मातापिता द्वारा ही तय होते हैं फिर भी वरवधू की पसंद का ध्यान रखा जाता है. जब आप ने एक बार किसी को जीवनसाथी बनाने की सहमति दे ही दी तो फिर उसे उसी रूप में पूरी तरह से स्वीकारना होगा. हर व्यक्ति में गुणदोष होते ही हैं. न तो आप सर्वगुणसंपन्न हैं और न आप का साथी. यदि पति कंजूस है, बहुत सोचसमझ कर खर्च करता है तो आप को बड़ी जरूरतों के वक्त मसलन मकान बनवाने, शादीब्याह आदि के समय किसी के आगे हाथ नहीं फैलाने पड़ेंगे. पति शाहखर्च है, आप के लिए बड़ेबड़े उपहार लाता है, सैरसपाटा कराता है और अपनी हैसियत से बढ़ कर बड़े होटलों में आप को खाना खिलाता है तो इस के साथ इस बात के लिए भी तैयार रहें कि वह अपने रिश्तेनातों पर भी उसी तरह खुले दिल से खर्च करेगा क्योंकि यही उस का स्वभाव है. पति को घूमनाफिरना, पार्टियां पसंद हैं पर पत्नी अंतर्मुखी है पर घर ठीक से चलाती है, पति, बच्चों की अच्छी तरह से देखभाल करती है तो पति को उसे उन्हीं दोनों पक्षों के साथ स्वीकारना होगा. यह उम्मीद न कीजिए कि सब कुछ आप की रुचि के अनुकूल होगा. एकदूसरे की पसंद का ध्यान रखते हुए थोड़ाबहुत दोनों को ही बदलना होगा और यह बदलाव धीरेधीरे ही आ पाता है.

● दुख, तकलीफ में एकदूसरे का साथ दें. आप के साथी को यह विश्वास होना चाहिए कि जरूरत के वक्त, उस के अच्छेबुरे दिनों में आप उस के साथ हैं. खुशी के समय, सफलता के समय तो दुनिया जहान के लोग घेर कर खड़े हो जाते हैं पर दुख, परेशानी के समय आप पूरी तरह साथ देंगे, यह विश्वास ही विवाह की नींव मजबूत करता है. जीवन में कई बार असफलता का

सामना करना पड़ सकता है. ऐसे में साथी का मनोबल न गिरने दें. उस के दुख को समझ जीवन के प्रति उस का उत्साह बनाए रखें.

● एकदूसरे की शख्सीयत को निखारने का अवसर दें. पहले एक संयुक्त परिवार के सदस्य, आज्ञाकारी पुत्र, पुत्रवधू के रूप में पतिपत्नी की पहचान होती थी. आज सब अपनी एक अलग पहचान बनाना चाहते हैं. अपनेअपने क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए, अपनी शख्सीयत के विकास के लिए एकदूसरे को प्रेरित करें. दार्शनिक खलील जिब्रान ने कहा है, 'हम दोनों एकदूसरे के साथ रहें पर इतना भी नहीं कि घुटन ही होने लगे'. एक दूसरे को फैलने का मौका दें. पति यदि कुछ समय अपने मित्रों के संग बिताना चाहता है अथवा अपना कोई शौक पूरा करने के लिए समय चाहता है तो कलह न करें. पत्नी यदि नौकरी नहीं करती तो दिन के कुछ घंटे अपने विकास में लगा सकती है. आत्मतुष्ट व्यक्ति दूसरे की कद्र करता है.

● घर में भी शिष्टाचार निभाएं. शिष्टाचार केवल दिखावे की वस्तु या केवल बाहर वालों के लिए ही नहीं होता. एक बार मैं किसी काम से कहीं जा रही थी कि पीछे से आते हुए एक परिचित ने मुझे देख लिया और अपनी गाड़ी से मुझे मेरी मंजिल तक पहुंचा दिया. उन्होंने न केवल मुझे मेरी मंजिल तक ही पहुंचाया वरन कार से उतर कर मेरे लिए द्वार भी खोला. मैं बड़ी हैरान हुई. मैं अपनी एक सहेली से उन के इस व्यवहार की प्रशंसा कर रही थी कि वह बोली, "कभी उन की पत्नी से पूछना कि वह उस के लिए भी यह सब करते हैं क्या?" उस की बात सही निकली. ऐसा क्यों होता है कि आप दुनिया भर के लिए तो सौम्य शिष्ट बनते हैं पर घर में पत्नी को कतई महत्त्व नहीं देते.

● एकदूसरे का सम्मान करें पर इस का मतलब यह नहीं कि दूसरे के आने पर हाथ जोड़ कर खड़े हो जाएं. एकदूसरे की भावनाओं, इच्छाओं का ध्यान रखें. परिचितों के सामने एकदूसरे की आलोचना कभी न करें. घर में हुई बात की भड़ास अन्य लोगों के समक्ष न निकालें. इस से न केवल आप अपने साथी का दिल दुखाएंगी बल्कि हो सकता है, आप स्वयं लोगों की नजरों में गिर जाएं. खुशी का माहौल तो कटु होगा ही, दोषारोपण भी आप पर ही होगा. आप के मित्र आप को इस बात के लिए दोषी मानेंगे.

इस का दूसरा पहलू भी है. आप ने देखा होगा कि यदि पत्नी पति से सम्मानपूर्वक और स्नेहपूर्वक व्यवहार करती है तो उस के अन्य रिश्तेदार भी उस के पति का सम्मान करते हैं. इसी तरह यदि पति पत्नी से स्नेहभरा व्यवहार करता है तो घर के अन्य सदस्य भी बहू का सम्मान करते हैं. परंतु यदि पति उस से असभ्य व्यवहार करता है, बातबेबात डांटफटकार करता है तो घर के अन्य सदस्य भी उसे हेय दृष्टि से देखते हैं और उस की कद्र नहीं करते.

● एकदूसरे के रिश्तेदारों को सम्मान दें. हमारे यहां शादी केवल पतिपत्नी के बीच का संबंध नहीं होता है वरन पूरे परिवार के साथ संबंध कायम होता है. अतः साथी के पूरे परिवार के साथ मधुर संबंध बनाए रखें. बड़ों को पूरा सम्मान दें. परेशानी के समय परिवार के लोग ही आप के काम आएंगे पर तभी न जब आप ने उन से अच्छे संबंध बना कर रखे हों. मित्रगण तो ज्यादातर खानेपीने के ही साथी होते हैं. दुखतकलीफ के समय जितना निकट संबंधी सहायता कर सकता है, और कोई नहीं कर सकता. घर में बड़ों की कोई बात अच्छी न लगने पर भी उसे नजरअंदाज कर दें. आखिर अपने मातापिता की कमियों को भी तो नजरअंदाज कर उन का सम्मान किया जाता है. सर्वगुणसंपन्न तो वे भी न थे.

● सुनने में अच्छा और तर्क की दृष्टि से न्यायसंगत लगता है कि पतिपत्नी गाड़ी के 2 पहियों की तरह हैं पर यह व्यावहारिकता पर खरा नहीं उतरता. संबंध चाहे पतिपत्नी का हो या मित्रों का, पाया यही गया है कि कोई अधिक व्यवहारकुशल, अधिक हावी होने वाला, दुनियादारी में दक्ष होता है तो कोई कम. जब 2 भाई, 2 बहनों का स्वभाव एकसा नहीं होता तो 2 अनजान व्यक्ति जो एकदम अलगअलग माहौल में पले होते हैं, कैसे एक से हो सकते हैं. फिर कोई भी रिश्ता दीर्घजीवी तभी होता है, जब दूसरा व्यक्ति कुछ समय और धीरज के साथ रहे. इस का मतलब यह भी नहीं कि जुल्म, अत्याचार सब चुपचाप सहते चले जाएं. बात मनवाने के और भी तरीके होते हैं, न कि हर समय अधिकारों की बात कर के.

● बात को मन में रखने की बजाय आराम से अपनी शिकायत अपने साथी तक पहुंचाएं. अच्छा यही है जब पति गुस्से में हो तब संयम रख कर चुप रहें. इस से सामने वाले का क्रोध जल्दी शांत होगा. जवाबप्रतिजवाब से बात बढ़ने की संभावना रहती है जबकि एक के चुप रह जाने से क्रोधित व्यक्ति को स्वयं ही थोड़ी देर बाद अपनी बात पर पछतावा होने लगता है. पर इस का मतलब यह भी नहीं कि आप गलत बात भी चुपचाप सहन कर लें. क्रोध शांत होने पर अपना पक्ष अवश्य स्पष्ट कर दें ताकि गलतफहमी दूर हो जाए.

● जिंदगी के महत्त्वपूर्ण निर्णयों के लिए एकदूसरे से सलाहमशवरा अवश्य करें. छोटीछोटी रोजमर्रा की बातों में तो अपनी ही समझ से दोनों को काम करना होता है पर गृहस्थीरूपी जिंदगी के मुख्य मुद्दों पर एकदूसरे से बात कर सोचविचार कर ही निर्णय लें. नौकरी बदलना, घर बनवाना, बच्चों का ब्याह इत्यादि कई ऐसी बातें होती हैं, जिन में दोनों अपनीअपनी राय दे कर, सोचसमझ कर निर्णय ले सकते हैं.

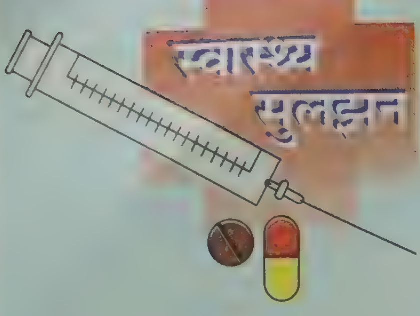
मेरी एक परिचिता बता रही थी कि वह अपने घर में काम निबटा रही थी. पति आफिस गए हुए थे. दोपहर को एक टैंपो घर के सामने आ कर रुका और उस में से एक फ्रिज उतारा जाने लगा. देखा पति भी पास खड़े हैं. शायद आफिस से छुट्टी ले कर गए थे. परिचिता का कहना था कि मुझे फ्रिज पाने की उतनी खुशी नहीं जितना इस बात का दुख था कि यदि मिल कर 2-4 दुकानें घूमते तो और नहीं तो कम से कम रंग चुनने में ही थोड़ी मेरी राय ले ली जाती तो फ्रिज पा कर मेरा उत्साह दोगुना होता.

बेटी के विवाह में जहां बहुत सी जांचपड़ताल करने में पति सहायक हो सकता है, वहीं बेटी के अधिक समीप होने के कारण मां उस की पसंदनापसंद ज्यादा अच्छी तरह समझती है.

बुराइयांअच्छाइयां सब में होती हैं. यदि हम बुराइयां ढूंढ़ने की बजाय व्यक्ति की अच्छी बातें ढूंढ़ने की कोशिश करें तो वही प्रमुख नजर आने लगेंगी और यह घर के सुखचैन के लिए जरूरी भी है. लड़कियां कितनी भी पढ़लिख जाएं, कितनी भी आधुनिक बन जाएं, अपने चैन और बच्चों के भविष्य की खातिर घर की खुशी को बनाए रखना बहुत जरूरी है, दोनों के लिए बहुत आवश्यक है. स्त्रीपुरुष को बराबर मानते हुए भी यह बात याद रखने की है कि दोनों के स्वभाव में, जरूरतों में बुनियादी फर्क होता है. स्त्रियों को दुकानदरदुकान घूम कर चीजों को देखनापरखना अच्छा लग सकता है, पुरुषों को नहीं. वह एक दुकान पर जा कर अपनी सोची चीज खरीद तुरंत लौट जाना चाहता है.

इसी तरह पति टीवी पर दिन भर क्रिकेट का मैच देख सकता है पर यह तो जरूरी नहीं कि उस की पत्नी की भी वही पसंद हो. अच्छा यही है कि दोनों एकदूसरे की रुचियों का ध्यान रखें. ●





डा. यतीश अग्रवाल, एम.डी.

प्रश्न : मेरी मां 52 वर्ष की हैं और पिछले लगभग 7 महीनों से उन की आवाज बंद सी है जिस से सभी परेशान हैं. स्पीच थैरेपी दिए जाने पर कुछ समय सुधार दिखाई दिया पर अब स्थिति फिर से पहले जैसी हो गई है और आवाज बहुत ही धीमी निकलती है. हमारा परिवार साधनसंपन्न है और हम उन्हें बहुत से डाक्टरों के पास दिखा चुके हैं. डाक्टरों की राय है कि मां को कोई शारीरिक रोग नहीं है और पूरी समस्या मनोवैज्ञानिक है. आप के आकलन के लिए मैं उन की तमाम रिपोर्ट भी भेज रही हूं. आप ही हमें रास्ता दिखाएं कि इस समस्या से कैसे पार पाया जा सकता है? यदि समस्या मनोवैज्ञानिक है तो इस का क्या इलाज होगा?

उत्तर : आप के पत्र के साथ लगे हुए तमाम डाक्टरी कागजात देखने पर यही आभास होता है कि यद्यपि आप अपनी मां के लिए 9 या उस से अधिक डाक्टरों के पास जा चुकी हैं, अभी तक उन का कहीं भी लग कर ठीक से इलाज नहीं हो पाया है. डाक्टरी पर्चों से यही निष्कर्ष निकलता है कि उन्हें न तो कोई तंत्रिकीय विकार है, न उन के स्वर यंत्र में कोई कमी है. लेकिन समस्या यदि मनोवैज्ञानिक है तब उस का पूरा मनोवैज्ञानिक आकलन होना जरूरी है. ऐसे में किसी योग्य मनश्चिकित्सक (साएकिएट्रिस्ट) की राय कारगर सिद्ध हो सकती है.

यदि डाक्टर इस बात की पुष्टि करें कि विकार मनोवैज्ञानिक है तो उन का लग कर इलाज कराएं. बारबार डाक्टर बदलने से कोई लाभ नहीं होने वाला, अवसाद पीड़ा होने पर सुधार होने में कुछ हफ्तेमहीने लग जाना आम बात है.

●

प्रश्न : मैं 24 वर्षीय विवाहिता हूं. विवाह को 5 साल हो गए, एक 4 साल का बेटा भी है. इधर पिछले 2 सालों से मुझे माहवारी नियमित समय से नहीं हो रही. कभीकभी तो $1\frac{1}{2}$ महीने के बाद ही स्राव होता है जिस से मैं परेशान रहती हूं. दूसरा सहवास के तुरंत बाद मुझे सिर में तेज दर्द की परेशानी भी होने लगी है. सहवास के समय मैं बिलकुल सामान्य होती हूं पर बाद में अचानक दर्द शुरू हो जाता है. इस के पीछे कोई गंभीर कारण तो नहीं? ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : सहवास के बाद सिर में दर्द उठना किसी गंभीर रोग का लक्षण नहीं है. चिकित्सा शास्त्र में इसे मैथुनजन्य सिरदर्द कहा जाता है. यह पुरुषों और स्त्रियों दोनों में ही देखा जाता है. यह प्राय: कुछ मिनट या घंटों में अपने से ठीक हो जाता है. खास बात यह है कि इस से चिंतित नहीं होना चाहिए, यदि दर्द ज्यादा देर तक तंग करे तो 1 या 2 पेरासिटामोल की गोलियां ले कर आराम करना चाहिए.

हां, जहां तक माहवारी की नियमितता टूटने की बात है और मासिक स्राव देर से होने की परेशानी है, अच्छा होगा कि आप किसी योग्य गाइनेकोलाजिस्ट से मिलें. हो सकता है कि वे आप को श्रोणि का अल्ट्रासाउंड कराने की सलाह भी दें. दरअसल देखना यह होगा कि आप की डिंब ग्रंथियां और गर्भाशय किस हाल में हैं. कई तरह के विकार मासिक चक्र में गड़बड़ी पैदा कर सकते हैं और सही कारण पता चलने पर ही उचित समाधान ढूंढ़ा जा सकता है.

●

प्रश्न : मैं 28 वर्ष की हूं. 11 महीने का एक बच्चा है. इसी बीच फिर से गर्भवती होने पर मैं ने 2 महीने से पहले ही अबार्शन करा लिया पर तब से मुझे मासिक नहीं आया है. मैं ने डाक्टर को यह परेशानी बताई तो उन्होंने इस्ट्रोजन-प्रोजेस्ट्रोन की 2-2 गोलियां 3 दिन के लिए दीं पर जब कोई असर नहीं हुआ तो उन्होंने कहा कि कापरटी लगने पर ही मासिक धर्म आ सकता है. कहीं कोई खतरे वाली बात तो नहीं? क्या मैं भविष्य में फिर से मां बन सकूंगी?

उत्तर : अपनी डाक्टर की बात समझने में शायद आप से कहीं कोई भूल हुई है. वरना कापरटी लगने और मासिक धर्म शुरू होने के बीच कोई आपसी संबंध नहीं होता.

यदि इस उत्तर के प्रकाशित होने तक आप को मासिक धर्म शुरू न हो तो अच्छा यह होगा कि अपनी अल्ट्रासाउंड जांच भी कराएं. वैसे जिस दौरान मां बच्चे का स्तनपान करा रही होती है उस बीच मासिक धर्म न होना साधारण बात है. पर आप चूंकि इसी बीच फिर से गर्भवती हो गई थीं जिस के लिए आप को अबार्शन भी कराना पड़ा इसलिए यह जांच कर लेना मुनासिब होगा.

सब सामान्य होने पर गर्भनिरोध के लिए आप कापरटी लगवा सकती हैं. आगे जब फिर से मां बनना चाहें उसे निकलवा लें.

●

प्रश्न : मैं 20 वर्षीय बी.ए. की छात्रा हूं. 10वीं में थी तो एक सहेली की संगत में अप्राकृतिक ढंग से यौन करने लगी थी जैसे उंगली से या किसी चीज से. अब मैं ने ऐसा करना छोड़ दिया है फिर भी डरती हूं कि विवाह के बाद कहीं यही चीज मेरे लिए मुश्किल न खड़ी कर दे. ऐसा न हो कि मैं अपने पति को संतुष्ट न कर पाऊं या मां न बन सकूं. आप ही मेरी इस उलझन को दूर करें?

उत्तर : आप परेशान न हों. तरुण अवस्था में इस प्रकार के अनुभव सामान्य बात है. यों भी आत्मरति कोई हानिकारक क्रिया नहीं. उसे मात्र भीतर उफन रहे यौन तनाव से राहत पाने का एक सुगम उपाय समझना चाहिए. समस्या सिर्फ तब है जब हर समय उसी का सोच मन पर हावी रहे या कोई अपराध बोध में डूब जाए. आप चिंता में न पड़ें, इस से आप के भावी जीवन पर कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ेगा.

●

प्रश्न : मुझे नजर का चश्मा लगा हुआ है. पहले मैं बिना चश्मे के भी ठीकठाक पढ़ लेता था. लेकिन इधर कुछ दिनों से बगैर चश्मे के पढ़ा नहीं जाता. चश्मा लगाने पर साफ पढ़ा जाता है और चश्मे का नंबर भी नहीं बदला. क्या दोष हो सकता है? मुझे क्या करना चाहिए?

उत्तर : उम्र बढ़ने के साथ हमारी आंखों की समंजनक्षमता कमजोर होती जाती है. इस का संबंध आंख के प्राकृतिक लेंस से होता है, जो 40 के बाद पहले जैसा मुस्तैद नहीं रहता. उस का लचीलापन घट जाता है और इसीलिए चश्मा लगाना पड़ता है.

यह परिवर्तन प्रेसबायोपिया के नाम से जाना जाता है. इस का समाधान सरल है. नंबर के हिसाब से चश्मा बनवाएं और पहनें.

●

प्रश्न : मैं 37 वर्ष का हूं और मेरी पत्नी की उम्र 32 साल है. हमारा 2 साल का एक बच्चा भी है और अभी हम अगले 3 साल तक दूसरा बच्चा नहीं चाहते. मेरी पत्नी गर्भनिरोधक गोलियां आजमा चुकी है पर माफिक न आने के कारण उसे उन्हें बंद करना पड़ा. वह कापरटी भी नहीं लगवाना चाहती. अभी मैं कंडोम इस्तेमाल कर रहा हूं पर उस से हम दोनों की यौन रुचि शीतल होती जा रही है. क्या पुरुषों के लिए कंडोम के अलावा दूसरा कोई गर्भनिरोधक उपाय भी है? आप बताएं कि हमें कौन सा गर्भनिरोधक प्रयोग में लाना चाहिए?

उत्तर : अस्थाई गर्भनिरोधक के रूप में अभी सार्वजनिक रूप से पुरुषों के लिए कंडोम के सिवाए दूसरा कोई गर्भनिरोधक उपलब्ध नहीं है. किंतु प्रायोगिक स्तर पर शुक्राणुवाहक नली में इंजेक्ट किए जा सकने वाले गर्भनिरोधक पर आई.आई.टी. दिल्ली के बायोमेडिकल इंजीनियरिंग विभाग में खोले गए नए गर्भनिरोधक पदार्थ पर अंतिम परीक्षण किए जा रहे हैं. यदि आप इन परीक्षणों में शामिल होने चाहें तो वहां से अधिक जानकारी हासिल कर सकते हैं.

मेरी राय में आप के लिए या तो कंडोम या कापरटी ही गर्भनिरोध के सब से अच्छे उपाय हैं. अच्छी क्वालिटी के कंडोम यौन अनुभूति में इतनी खलल नहीं डालते कि उन के प्रयोग से यौन सुख अधूरा रह जाए. वैसे कापरटी आजमाने में भी कोई हर्ज नहीं, यदि यह माफिक आ जाती है तो आप का 3 साल का लक्ष्य बहुत आसानी से पूरा हो सकता है.

●

प्रश्न : मैं 20 वर्षीय विवाहिता हूं. 8 महीने पहले हमारा विवाह हुआ था और हम दोनों की ही इच्छा रही है कि हम जल्द मातापिता बनें. पर अब तक मुझे गर्भ नहीं ठहरा. लगभग 5 साल पहले अनजाने में हुई भूल के कारण मुझे सफाई करानी पड़ी थी, कहीं इसी वजह से तो कठिनाई नहीं हो रही? मैं बहुत चिंतित हूं?

उत्तर : यदि साथ रहने पर भी 1 वर्ष तक आप का गर्भधारण नहीं होता तो उचित यही होगा कि आप और आप के पति अपनी डाक्टरी जांच कराएं ताकि यह मालूम हो सके कि गर्भ न रुकने का क्या कारण है. बीती घटना को बिलकुल भूल जाएं, उस का जिक्र आते ही बसीबसाई गृहस्थी में आंधीतूफान घिर आ सकता है.

●

प्रश्न : मैं 30 वर्षीय युवक हूं. विवाह को 10 साल हो चुके हैं. मुझे रोजाना ही सहवास की इच्छा रहती है और उस के बगैर नींद नहीं लगती. क्या इस से शरीर पर कोई कुप्रभाव पड़ता है? यह समस्या भी है कि पत्नी सहवास में साथ नहीं देती और जल्द सो जाती है. क्या ऐसे में मेरे लिए कहीं और यौन सुख तलाशना ठीक होगा?

उत्तर : रोजाना के सहवास से शरीर पर कोई उलटा असर नहीं होता लेकिन दांपत्य में मात्र पुरुष होने के कारण पत्नी की इच्छाअनिच्छा की अवहेलना करना प्रणय बंधन की तारें मजबूत भी नहीं कर सकता. यौन सुख की नींद की गोली के रूप में नहीं परस्पर प्रेम के सेतु के रूप में देखिए तभी पत्नी की इस में मन और शरीर से सहभागिता हो सकती है.

यौन को सिर्फ कृत्य या आदत के रूप में लेना बंद कर दांपत्य प्रेम के सुख का एक अंग मान कर चलिए, पाएंगे कि उस का सुख ही कुछ और है.

सिर्फ शारीरिक स्तर पर कहीं और संबंध जोड़ना न तो नैतिक दृष्टि से न ही स्वास्थ्य की दृष्टि से उचित ठहराया जा सकता है. ●

इस स्तंभ के लिए पाठक अपनी समस्याएं भेजते समय डाक्टरी परीक्षण, केस हिस्टरी व अन्य आवश्यक ब्योरा दें. समस्याओं के हल केवल पत्रिका में ही प्रकाशित किए जाएंगे. पत्र इस पते पर भेजें : स्तंभ विभाग, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-55.

स्वस्थ बचपन रोगमुक्त व सुखी जीवन का आधार होता है और स्वस्थ बचपन का आधार है संपूर्ण, संतुलित आहार. अपने शिशु के खानपान में आप कतई कोताही न बरतें वरना लेने के देने पड़ सकते हैं आप को भी और बच्चे को भी.

जिस की किलकारी से गूंजे आंगन सारा



● विनीता के.

प्यारे, मासूम, नाजुक, चुलबुले, निश्छल आदि विशेषणों से सजा जो चित्र हमारी आंखों के आगे खिंचता है वह निसंदेह एक सुंदर, स्वस्थ बच्चे का ही होता है. सच! स्वयं हमारी ही प्रतिकृति और प्रकृति का अनुपम उपहार होते हैं ये बच्चे. बच्चे मानव जाति का वह अंकुर होते हैं जो समय के साथ एक दिन वटवृक्ष बनता है. परंतु प्रकृति की इस अनुपम सौगात की साजसंभाल आसान नहीं, कोई आश्चर्य नहीं कि उपयुक्त देखरेख के अभाव में वह अंकुर मुरझा जाए और भावी वटवृक्ष असमय ही काल के गर्त में दफन हो जाए.

ये नन्हेनन्हे प्यारेप्यारे बच्चे बाल्यावस्था में पूर्णरूप से अपनी मां पर निर्भर होते हैं. अतः इन के सुखी स्वस्थ जीवन की मजबूत नींव डालने की जिम्मेदारी मां पर ही होती है, नन्हे पौधे को विशाल वृक्ष बनाने की यह राह तमाम पड़ावों से हो कर गुजरती है मसलन पालनपोषण, देखभाल, स्वास्थ्य, शिक्षा आदि.

जब बच्चा बहुत छोटा हो तो उस के लालनपालन में सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण होता है उस का खानपान, उस का आहार.

संपूर्ण आहार ही बच्चे के स्वास्थ्य और उम्र के हिसाब से समुचित शारीरिकमानसिक विकास का आधार है. कई वैज्ञानिक शोधों में पाया गया है कि बच्चे के विकास की अवधि में उस के खानपान पर उचित ध्यान न दिया जाए तो उस की प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है और वह छोटीछोटी बातों पर बीमार हो सकता है. चिड़चिड़ापन, अनावश्यक रोना, चिल्लाना, सुस्त पड़े रहना और वजन कम होना आदि इस के मुख्य लक्षण हैं. इतना ही नहीं यदि ऐसी स्थिति अगर लंबी खिंच गई तो बच्चे का शारीरिक विकास तो अवरुद्ध हो ही जाएगा, मानसिक विकास न हो पाने की स्थिति में उस की मेधा और बुद्धि पर भी बुरा प्रभाव पड़ेगा. वह बड़ा हो कर मंदबुद्धि हो सकता है, पढ़ाई में पिछड़ सकता है. क्या आप न चाहेंगी कि आप का शिशु स्वस्थ हो, अपनी सुमधुर किलकारियों से आप का घर रोशन कर दे, अपनी बाल सुलभ मनोहारी चेष्टाओं और हरकतों से सब की आंखों का तारा बन जाए. तो आइए जानें कि किस अवस्था में बच्चे को कैसा भोजन दिया जाए:

जब बच्चा मां के गर्भ में होता है तो खाने की जिम्मेदारी पूरी तरह मां की होती है क्योंकि मां द्वारा लिए गए आहार का पोषक रस वह गर्भाशय से जुड़े आहार नाल से लेता है, परंतु जब बच्चा मां के गर्भाशय से बाहर आ गया अर्थात उस का जन्म हो गया तो प्रकृतिप्रदत्त मां का दूध उस का पूर्ण व सर्वोत्तम आहार साबित होता है, आरंभ के 3-4 महीनों तक. परंतु इस उम्र के बाद यह बढ़ते बच्चे की जरूरतें अकेले पूरी नहीं कर पाता है और बच्चे को अन्य खाद्य पदार्थों द्वारा पोषण की जरूरत होती है.

चिकित्सकों के अनुसार 4-6 महीने तक अर्ध ठोस आहार जैसे चावल, गेहूं, दाल आदि से बनी खिचड़ी, खीर, फिरनी और बाजार में उपलब्ध शिशु आहार आदि खिलाना चाहिए. जब बच्चा 5 महीने का हो जाए तो उसे आलू, हरी सब्जियां, दाल, नमक आदि मिला कर अच्छी तरह मसल कर या सूप बना कर देना चाहिए. जब शिशु 6 महीने का हो जाए तो नमक मिला हुआ दही, केले आदि दिए जाने चाहिए. उसे उबले अंडे का पूरा पीला भाग देना चाहिए, थोड़ीथोड़ी मात्रा कर ही

इस की शुरुआत करें तो अच्छा होगा.

9-12 महीने की उम्र तक उसे पूरा उबला अंडा, मीट सूप दिया जा सकता है. इस बीच बच्चा जितना अधिक दूध पचा सकता हो, उसे पिलाना चाहिए. मां का दूध पहले 6 महीने तक अन्य खाद्य पदार्थों के साथसाथ पिलाना जारी रखें, यह बात अत्यंत महत्त्वपूर्ण है. एक तो इस से मां के प्रति बच्चे का भावनात्मक लगाव पुख्ता होता है, दूसरे उस के शारीरिक विकास में भी अहम साबित होता है. अतः मांएं प्रकृति की तरफ से बच्चे के इस उपहार को व्यर्थ न जाने दें.

बच्चे को पूर्ण व संतुलित आहार दिए जाने का अर्थ यह नहीं कि आप उस का समय व मात्रा निर्धारित किए बिना ही दें. ऐसा करने से बच्चे का हाजमा बिगड़ सकता है. बच्चे की स्वच्छता का भी खास खयाल किया जाना जरूरी है क्योंकि बच्चे की प्रतिरोधक क्षमता कम होती है व संक्रमण के खतरे ज्यादा होते हैं अतः बच्चे को दिया जाने वाला खाद्य पदार्थ पूरी तरफ साफ होना चाहिए, मांएं भी अपने हाथ खूब साफ रखें अन्यथा संक्रमण से उन्हें पतली दस्त हो सकती है.

इच्छाअनिच्छा का खयाल रखें

बच्चे का लालनपालन बड़े धैर्य का काम है. उसे खाना खिलाते समय जबरदस्ती न करें, कुढ़ेंचिढ़ें नहीं. इस दौरान उस की इच्छाअनिच्छा का अवश्य ध्यान रखें. बेहतर होगा कि एक समय में आप केवल 1 या 2 चीजें शुरू करें और जैसे ही बच्चा वह चीज पसंद करने, उस का स्वाद पहचानने लगे तो इसी तरह कुछ अन्य चीजें भी धीरेधीरे बढ़ा भी सकती हैं और इस तरह दिन भर में 4-6 बार विभिन्न चीजें खिलाई जा सकती हैं. बच्चे के आहार में पर्याप्त मात्रा में विभिन्न फलों जैसे, चीकू, पपीता, आम, केले, अंगूर, मौसमी, सेब आदि अवश्य खिलाएं ताकि उन्हें हर तरह की पौष्टिकता प्राप्त हो. कहने का अर्थ है कि उस के आहार में संपूर्ण व संतुलित भोजन के सभी घटक अर्थात कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, आयरन, विटामिन, मिनरल्स आदि अपेक्षित मात्रा में मौजूद होने चाहिए, तभी बच्चे का अपेक्षित विकास हो सकेगा.

मां होने के नाते आप का कर्तव्य है कि आप बच्चे के शारीरिक विकास के साथसाथ उस की गतिविधियों को भी अपनी डायरी में नोट करती जाएं जैसे 3-4 महीने की अवस्था में सिर हिलाना, 5-6 महीने में सहारा ले कर बैठना, 9-10 महीने में सहारा ले कर खड़े होना, 10-11 महीने में बिना सहारे के चलनाफिरना, 7-8 महीने में घुटनों के बल चलना आदि. ऐसी गतिविधियां यह दर्शाती हैं कि बच्चा स्वस्थ है और उस का शारीरिक विकास सामान्य रूप से हो रहा है.

लापरवाही न बरतें

बच्चों में होने वाली आम बीमारियों में से एक है पतली दस्त आना. यह सुनने में भले ही आम हो परंतु बच्चे के लिए जानलेवा साबित होती है विशेषकर जन्म के बाद से ले कर 5 वर्ष तक. अगर आप के बच्चे को ऐसा होने लगे तो ऐसी स्थिति निर्जलन कहलाती है यानी दस्त और वमन के साथसाथ पानी, सोडियम, पोटेशियम, क्लोराइड और महत्त्वपूर्ण लवण शरीर से निकल जाते हैं. स्थिति नियंत्रण से बाहर हो तो बच्चे की मृत्यु भी हो सकती है. अतः ऐसी अवस्था में जीवनरक्षक घोल थोड़ाथोड़ा कर थोड़ीथोड़ी देर पर पिलाते रहना चाहिए. अमूमन 1 साल के बच्चे को 1 लीटर तैयार जीवन रक्षक घोल की आवश्यकता 24 घंटों में पड़ती है. बच्चे को उस की इच्छानुसार बीचबीच में सादा (स्वच्छ और उबला हुआ) पानी देना और स्तनपान कराते रहना चाहिए. ऐसा करने से दस्त व वमन में शरीर से निकले पानी व आवश्यक पोषक तत्त्वों की क्षतिपूर्ति होती रहती है. स्थिति फिर भी नियंत्रण में न हो तो अविलंब सुयोग्य डाक्टर को दिखाएं.

एक बहुत पुरानी चीनी कहावत है कि यदि आप 1 साल के लिए सोचते हैं तो फसल लगाइए, कई सालों के लिए सोचते हैं तो एक पेड़ लगाइए किंतु यदि आप का सोचना इन सब से बहुत आगे पूरी जिंदगी भर के लिए हो तो आप एक व्यक्ति को विकसित करिए. यही बात पूरी तरह बच्चे के बेहतरीन विकास के लिए भी लागू होती है. स्पष्टतः एक छोटी सी मोमबत्ती को प्रकाशपुंज की शक्ल देना मांबाप का ही कर्तव्य होता है. तो क्यों न आप भी इस नन्ही लौ को दुश्मनों से बचा कर, इस की बारीकियों को समझते हुए प्रकाश स्तंभ बनाएं. ●

जब त्वचा पर पड़े धूप की छाया

● प्रतिभ

धूप तो सभी को अच्छी लगती है परंतु त्वचा को जीवन प्रदान करने वाली यह धूप ही त्वचा की सब से बड़ी दुश्मन है विशेषकर गरमियों की धूप. धूप से एक प्रकार की अल्ट्रावायलेट (पराबैगनी) किरणें निकलती हैं, जो त्वचा के कोलेजन को प्रभावित करती हैं. कोलेजन त्वचा को कसाव प्रदान करते हैं. अल्ट्रावायलेट किरणें जब त्वचा के काफी अंदर तक जाती हैं तो त्वचा पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं. त्वचा पीली, भूरी या धब्बेदार हो जाती है. धूप से त्वचा झुलस कर सांवली पड़ जाती है. त्वचा से जरूरी नमी और तेल भी इस की वजह से गायब हो जाता है. त्वचा बेजान और रूखीसूखी हो जाती है. तेज धूप त्वचा को रंग प्रदान वाले तत्त्व मेलानिन पिगमेंट को आक्सीडाइज कर देती है.

प्राय: देखा जाता है कि त्वचा के जो भाग ढके रहते हैं वहां का रंग साफ सा रहता है जबकि खुले भाग गहरे रंग वाले हो जाते हैं जैसे कि अंगूठी के नीचे या घड़ी के पट्टे के नीचे की त्वचा खुली त्वचा की अपेक्षा अधिक साफ दिखाई देती है.

सांवले रंग की महिलाओं पर इन किरणों का कम प्रभाव पड़ता है जबकि गोरी त्वचा वाली महिलाओं में इन किरणों का कुप्रभाव अधिक देखने को मिलता है. अल्ट्रावायलेट किरणों के कारण कई बार त्वचा का कैंसर जैसे गंभीर रोग भी पैदा हो जाते हैं. अत: इन अल्ट्रावायलेट किरणों से जहां तक हो सके त्वचा को बचा कर रखना चाहिए.

बचाव

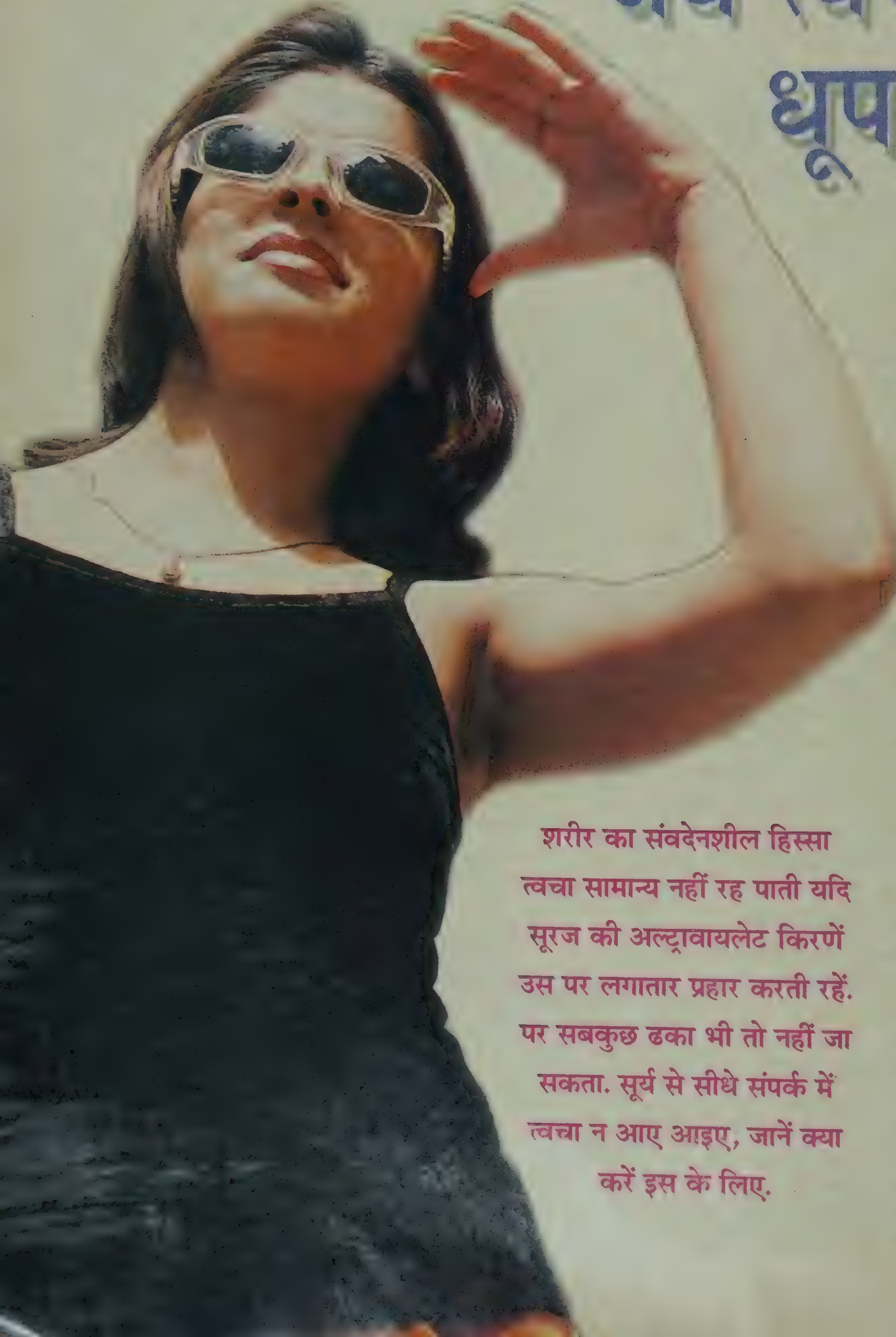
● त्वचा को इन किरणों से बचाने के लिए सनस्क्रीन लोशन और सनस्क्रीन क्रीम, सनटान लोशन आदि का नियमित प्रयोग करना चाहिए जिस से त्वचा पर धूप की किरणों का सीधा प्रभाव न पड़े और वह झुलसने से बची रहे. ये झुर्रियों और सांवलेपन से भी त्वचा को बचाए रखते हैं. इसे मेकअप करने से पहले त्वचा पर लगाना चाहिए.

● धूप की किरणें त्वचा की जो नमी छीन लेती हैं तथा त्वचा को सूखी बेजान तथा झुर्रियों वाली बना देती हैं इस के लिए रोजाना मास्चराइजिंग क्रीम का प्रयोग करना चाहिए जिस से त्वचा की प्राकृतिक नमी बनी रहे तथा झुर्रियों को भी रोका जा सके. मास्चराइजर त्वचा की नमी बनाए रखता है. यह एक फिल्टर के रूप में भी कार्य करता है, जो अल्ट्रावायलेट किरणों को त्वचा पर पड़ने से पहले ही छान देता है.

● क्रीम की तरह ही मास्चराइजिंग लोशन भी धूप से त्वचा की रक्षा करता है. कुछ लोशन प्राकृतिक वेजिटल ग्लीसरोल से युक्त होते हैं जिन में विटामिन ई होता है, जो धूप की इन किरणों से त्वचा का बचाव करता है और उसे उजला बनाता है.

● धूप के साथ त्वचा पर धूल आदि का भी बुरा प्रभाव पड़ता है. यह त्वचा के रोमछिद्रों को बंद कर देती है. क्लींजर का प्रयोग कर के त्वचा पर से इन अशुद्धियों को हटाया जा सकता है. इस से त्वचा में जान आ जाती है. प्रो विटामिन बी-5 और फलों से युक्त क्लीजिंग मास्क भी त्वचा को कोमलता और ताजगी देते हैं.

● धूप से त्वचा के बचाव के लिए क्रीम व लोशन के साथ कई प्राकृतिक उत्पाद भी सीधे तौर पर त्वचा की ताजगी और नमी बनाए रखते हैं. जैसे गाजर में त्वचा के लिए सनस्क्रीन के प्राकृतिक तत्त्व पाए जाते हैं. कैरोटिन में उपस्थित विटामिन ए सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणों से



शरीर का संवदेनशील हिस्सा त्वचा सामान्य नहीं रह पाती यदि सूरज की अल्ट्रावायलेट किरणें उस पर लगातार प्रहार करती रहें. पर सबकुछ ढका भी तो नहीं जा सकता. सूर्य से सीधे संपर्क में त्वचा न आए आइए, जानें क्या करें इस के लिए.


गर्मी का यह झुलसाता मौसम, पर मेरी त्वचा सुरक्षित हरदम.
सूरज से पांच मिनट का संपर्क भी आपकी त्वचा को हानि पहुंचा सकता है. इसलिए नये लॅक्मे प्रोटेक्टिव सनस्क्रीन लोशन में अब है **टैन प्रोटेक्शन इन्डेक्स** (टीपीआई) और एसपीएफ. एक विशेष फॉर्मूलेशन जो भारतीय त्वचा की यूवीए किरणों से सुरक्षा करे. ये किरणें त्वचा को हानि पहुंचाती हैं. जैसे सांवलापन और समय से पहले झुर्रियां. ये यूवीबी किरणों से भी सुरक्षा करे. तभी तो मेरी त्वचा को साधारण क्रीमों और लोशनों* के मुकाबले **60% ज़्यादा सुरक्षा** मिलती है और गर्मी के मौसम में सूरज से बचाव भी. नतीजा: सारा मौसम खूबसूरती.
*स्रोत: एच.एल.आर.सी
Ogilvy & Mather
अब टीपीआई 42
LAKMÉ
SUNSCREEN
LOTION
ALL SKIN TYPES
नया लॅक्मे सनस्क्रीन लोशन– आपकी त्वचा की सुरक्षा छत्री.
खूबसूरती जो आसमां छू ले
LAKMÉ



क्रीम के नियमित प्रयोग से ताजगी और सुरक्षा भी.

त्वचा को बचाता है. साथ ही त्वचा की ताजगी को भी बनाने में मददगार साबित होता है.

● खीरा और ककड़ी त्वचा को उत्तम सुरक्षा प्रदान करते हैं. इन्हें छील कर या घिस कर निकाले गए रस को $^1/_2$ चम्मच ग्लिसरीन और गुलाबजल मिला कर उस का लेप त्वचा पर लगाया जाए तो त्वचा पर सूर्य की जलन का प्रभाव कम हो जाता है. इस के अलावा खीरे के कुछ टुकड़े 1 प्याला दूध में कुछ घंटे भिगो कर रखा जाए और फिर उस दूध को त्वचा पर लगाया जाए तो काफी फायदेमंद साबित होता है.

● आलू का रस भी उपयोग में लाया जा सकता है.

● चेहरे की सुंदरता आंखों से झलकती है लेकिन सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणें आंखों के आसपास की त्वचा को झुर्रीदार बना देती हैं और वह सुर्ख लाल होने लगती है. धूप के चश्मे पहन कर आंखों को धूप के इन कुप्रभावों से बचाया जा सकता है. फोटोक्रोमेटिक लेंस भी मददगार साबित हो सकते हैं क्योंकि वे धूप के अनुसार रंग बदल कर आंखों को सूर्य की चमकदार किरणों से बचाते हैं.

● आंखों के समान ही होंठ भी एक अतिसंवेदनशील व नाजुक अंग है. अल्ट्रावायलेट किरणों से होंठ के आसपास की त्वचा पर 'हरपिस' जैसे त्वचा के रोग पैदा हो जाते हैं. इसलिए बाहर निकलते समय होंठों के आसपास जिंक आक्साइड से युक्त क्रीम का प्रयोग करना चाहिए. इस के अलावा घिसे हुए सेब का रस, ताजे नीबू का जूस आदि से होंठों को सूर्य की किरणों से काफी हद तक बचाया जा सकता है.

● धूप में निकलने की वजह से बालों को भी बहुत हानि पहुंचती है. वे रूखे और बेजान हो जाते हैं. बालों का प्राकृतिक रंग भी हलका पड़ जाता है. बालों की इन समस्याओं को दूर करने के लिए मृदु शैंपू का प्रयोग व बालों को कंडीशनिंग करना भी काफी उपयोगी है. धूप में निकलने से पहले बालों को स्कार्फ आदि से अच्छी तरह ढक दें. छाते का प्रयोग भी काफी लाभप्रद है.

यदि इन सब बातों का ध्यान रखा जाए तो अल्ट्रावायलेट किरणों से त्वचा का ठीक प्रकार से बचाव किया जा सकता है. ●

महिलाओं में दाढ़ीमूंछ निकलने की समस्या

तरहतरह के उपचारों पर प्रयोग

● सरिता



हिरसूटिज्म के कारण महिलाओं में पुरुषों के लक्षण दिखने लगते हैं. इस से ग्रस्त महिलाएं हीन भावना का शिकार हो जाती हैं. हारमोन व शारीरिक चयापचय (मेटाबोलिज्म) में परिवर्तन के कारण महिलाओं में मूंछ व दाढ़ी के बाल उगने लगते हैं. उन की बांहों व टांगों में भी बाल उग आते हैं. ऐसा एंड्रोजन समूह के हारमोनों के बढ़ जाने से होता है. बालों की यह वृद्धि शरीर में पाए जाने वाले हारमोनों के कारण होती है. हालांकि भौंहों व पलकों के लिए इन हारमोनों की जरूरत नहीं होती लेकिन शरीर के अन्य अंगों के बालों के लिए पुरुषों में पाए जाने वाले एंड्रोजन समूह के हारमोन बहुत जरूरी हैं. एडरीनल ग्रंथि और स्त्रियों में गर्भाशय से भी हारमोन निकलता है. एंड्रोसन समूह में कई हारमोन मिलते हैं, जिन में 2 प्रमुख हैं: टेस्टोस्टेरान और डिहाइड्रोटेस्टोस्टेरान.

टेस्टोस्टेरान हारमोन के द्वारा बगलों व पेट के निचले हिस्सों में बालों की वृद्धि होती है, जो पुरुषों व महिलाओं दोनों में बराबर होती है. दूसरा हारमोन डिहाइड्रोटेस्टोस्टेरान, हाथ, पैर, दाढ़ी और छाती के बालों की वृद्धि को रोकते हैं.

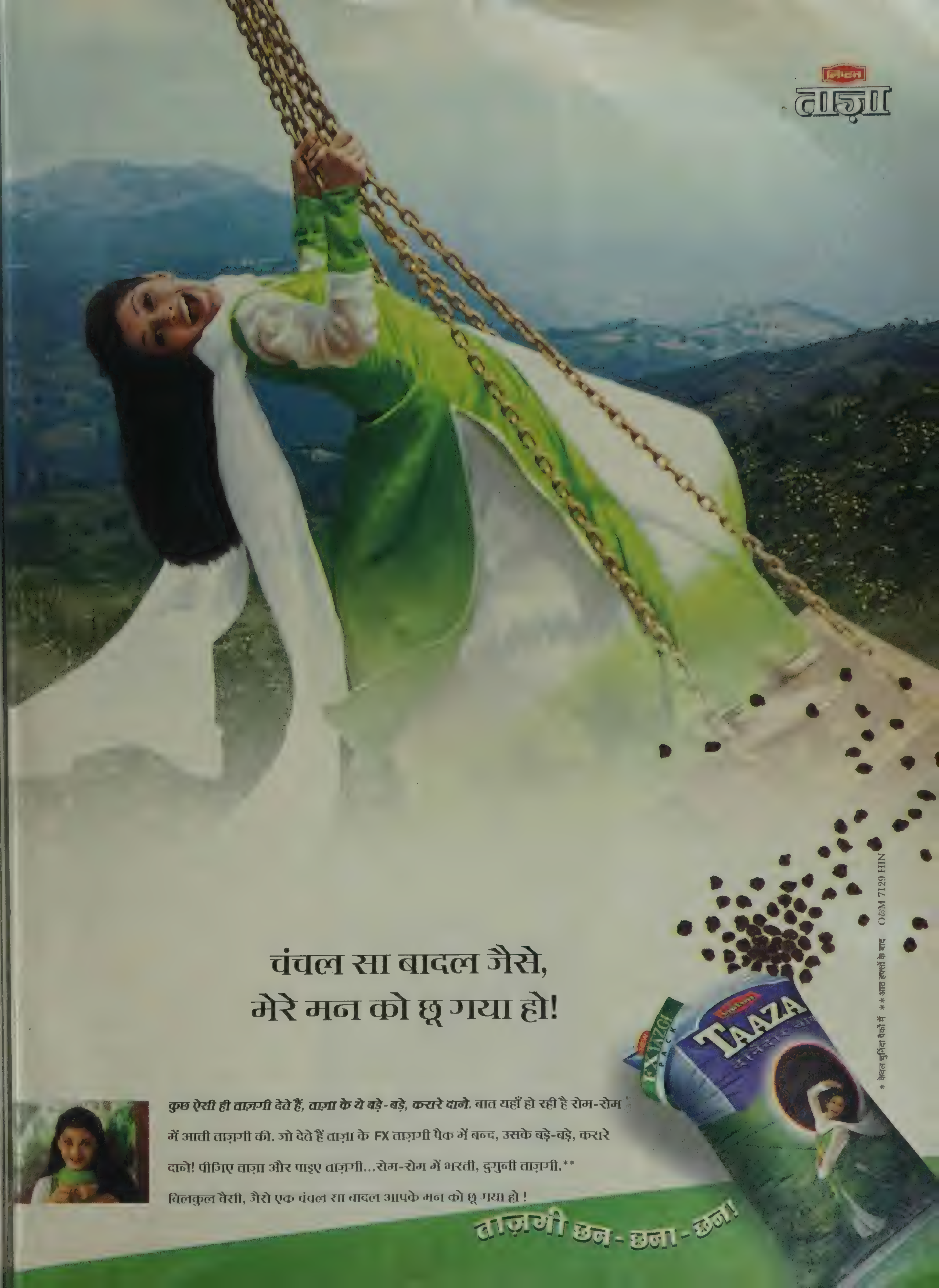
स्त्रियों में केशों की वृद्धि एक अन्य हारमोन एस्ट्रोजन के कारण होती है. पुरुषों में भी यह हारमोन पाया जाता है लेकिन इस की मात्रा कम होती है. जिन महिलाओं के शरीर पर घने बाल होते हैं उन के शरीर में एंड्रोजन की मात्रा काफी बढ़ जाती है. इस का असर एस्ट्रोजन टेस्टोस्टेरान के अनुपात पर पड़ता है. इस के कारण ही महिलाओं के शरीर पर बालों की संख्या बढ़ जाती है. इन लक्षणों को रजोनिवृत्त महिलाओं में आसानी से देखा जा सकता है. ऐसी महिलाओं में मूंछ व दाढ़ी निकल आती है. रजोनिवृत्ति से पूर्व एस्ट्रोजन का बनना कम हो जाता है व एंड्रोजन का बनना सामान्य रहता है. ऐसे में एस्ट्रोजन व टेस्टोस्टेरान का अनुपात बिगड़ जाता है और महिलाओं के शरीर के बालों की संख्या बढ़ने लगती है.

हमारे शरीर में थायरायड व ग्रोथ हारमोन जैसे कई हारमोन होते हैं, जो बालों की वृद्धि में सहायक होते हैं परंतु एंड्रोजन बालों की वृद्धि में सब से ज्यादा प्रभाव डालता है. स्त्रियों में असामान्य बालों की वृद्धि 3 प्रकार से होती है: बाइंडिंग, एलोफेसिया व बालों का गिरना. यह समस्या ज्यादातर महिलाओं में होती है. महिलाओं की बगलों व पेट के निचले हिस्सों में बालों का होना एंड्रोजन के कारण नहीं होता परंतु जिन महिलाओं में एंड्रोजन बढ़ जाए, उन की बगलों व पेट निचले हिस्सों के बाल लंबे, सख्त व रूखे हो जाते हैं.

जर्नल आफ क्लीनिकल इंडोक्राइनोलाजी एंड मेटाबोलिज्म में बताया गया है कि जिन महिलाओं को हिरसूटिज्म हो उन्हें हार्टअटैक व ब्लड प्रेशर का खतरा बढ़ जाता है. ऐसी दशा में दवा लेने से एंड्रोजन को कम कर इस खतरे को कम किया जा सकता है. कुछ महिलाओं में टेस्टोस्टेरान अधिक पाया जाता है, जिस के कारण उन के पेट पर चरबी व हड्डियां बढ़ जाती हैं. टेस्टोस्टेरान की अधिकता से उन के बालों में भी वृद्धि हो जाती है. ऐसी महिलाओं में हार्टअटैक की संभावना बढ़ जाती है जबकि जिन महिलाओं में चरबी का जमाव नितंबों में हो, हड्डियां पतली हों व बालों की वृद्धि कम हो, उन्हें हार्टअटैक की संभावना कम होती है.

शरीर में कोलेस्टेराल की मात्रा बढ़ जाने से हार्टअटैक होने की संभावना होती है. इसलिए जो महिलाएं हिरसूटिज्म से ग्रस्त हों, उन्हें समयसमय पर डाक्टर से जांच कराते रहना चाहिए.

आमतौर पर दवा या उपचार से महिलाओं में होने वाली बालों की इस असामान्य वृद्धि को रोकना कठिन है लेकिन आजकल लेजर चिकित्सा से इस का इलाज संभव है लेकिन यह उपचार काफी महंगा है. इस विधि से बालों को स्थायी या अस्थायी रूप से हटाया जा सकता है. परंतु जिन


लिप्टन
ताज़ा
चंचल सा बादल जैसे,
मेरे मन को छू गया हो!
कुछ ऐसी ही ताज़गी देते हैं, ताज़ा के ये बड़े-बड़े, करारे दाने. बात यहाँ हो रही है रोम-रोम में आती ताज़गी की. जो देते हैं ताज़ा के FX ताज़गी पैक में बन्द, उसके बड़े-बड़े, करारे दाने! पीजिए ताज़ा और पाइए ताज़गी...रोम-रोम में भरती, दुगुनी ताज़गी.**
बिलकुल वैसी, जैसे एक चंचल सा बादल आपके मन को छू गया हो !
ताज़गी छन-छना-छन!
TAAZA
FX ताज़गी PACK
* केवल चुनिंदा पैकों में ** आठ हफ्तों के बाद
O&M 7129 HIN

महिलाओं के शरीर में कड़े बाल निकल आए हों, उन्हें दूर करना काफी मुश्किल व महंगा हो सकता है. इस में काफी समय भी लगता है व दर्द भी होता है. अगर हिरसूटिज्म आप के लिए एक समस्या बन गई है तो डाक्टर आप को इलेक्ट्रोलिसिस की सलाह भी दे सकते हैं.

शोधकर्ताओं का कहना है कि बालों की वृद्धि का कारण वंशानुगत भी हो सकता है. अगर आप के पिता के शरीर पर बालों की संख्या ज्यादा है तो ये लक्षण आप में भी आ सकते हैं लेकिन इस का मतलब यह नहीं है कि आप पूरी जिंदगी ऐसी हालत में ही गुजार दें. जल्द से जल्द इस का उपचार शुरू करना बेहतर होगा.

हिरसूटिज्म के लक्षण दिखते ही उस का उपचार विश्वसनीय डाक्टर से कराना चाहिए क्योंकि सर्जन उपचार करने के लिए बालों की पूरी वृद्धि तक रुकना जरूरी नहीं समझते हैं. हमेशा याद रखें कि एंड्रोजन के द्वारा वेलस (बालों का प्रारंभिक रूप) परिवर्तित हो जाता है तो यह दोबारा पहले की स्थिति में नहीं लौटता है. ऐसे बालों को सिर्फ इलेक्ट्रोलिसिस द्वारा ही हटाया जा सकता है. यह भी ध्यान रखें कि इस तरह के उपचारों के नाम पर बहुत से डाक्टर मोटी कमाई भी कर रहे हैं.

आजकल महिलाओं द्वारा ब्लीचिंग व अन्य क्रीम द्वारा बालों को त्वचा के रंग में भी रंगा जाता है परंतु यह विधि केवल वे महिलाएं अपना सकती हैं जिन की बालों की वृद्धि थोड़ी कम हो. प्लकिंग व वैक्सिंग के द्वारा भी कई महिलाएं बालों से छुटकारा पा सकती हैं लेकिन इन तरीकों से थोड़े समय बाद बाल फिर बढ़ने शुरू हो जाते हैं. ऐसे में इलेक्ट्रोलिसिस के द्वारा ही स्थायी रूप से अनचाहे बालों से मुक्ति मिल सकती है. हारमोनल थेरेपी द्वारा भी हिरसूटिज्म का उपचार किया जाता है. लेकिन इस का असर धीरेधीरे होता है. हारमोनल थेरेपी के असर को 6 महीने बाद देखा जा सकता है. इस थेरेपी के बाद बालों का दिखना पूरी तरह कम नहीं होता बल्कि थोड़ेथोड़े बाल त्वचा पर दिखाई देते रहते हैं.

हैदराबाद के सेंटर फार सेलुलर एंड मोलीक्यूलर बायोलोजी के वैज्ञानिक डा. पी.डी. गुप्ता बताते हैं कि कुछ अन्य थेरेपी एंड्रोजन का बनना तो कम कर देती हैं परंतु पहले से मौजूद बालों के बढ़ने पर ज्यादा असर नहीं डालतीं. 10 महिलाओं के एक ग्रुप को 9 से 13 महीने तक हर रात 0.5 एमजी प्रीडेनीसोलोन व 0.5 एमजी डीएक्सएम दी गई जिन में से सिर्फ 3 मामलों में हिरसूटिज्म में कुछ सुधार नजर आया. हिरसूटिज्म को ले कर किए गए प्रयास ज्यादा उत्साहवर्द्धक नहीं हैं. थेरेपी के द्वारा बालों की वृद्धि को रोकने के लिए एंड्रोजन का बनना भी कम किया जाता है. साइप्रोटेरान एसीटेट से बालों की वृद्धि को रोका जा सकता है परंतु इस के परिणाम 6 से 9 महीने के बाद ही देखे जा सकते हैं. इस उपचार के द्वारा 60 से 80% मरीजों का इलाज किया जाता है अगर उपचार के दौरान बालों की वृद्धि कम हो जाती है तो अगले चरण में एंड्रोजन की मात्रा को कम किया जाता है. ●

कैसे करें फ्रीजर का इस्तेमाल

आमतौर पर घरों में फ्रीजर में केवल 2 या 3 बर्फ की ट्रे ही रखी जाती हैं या फिर कभीकभार आइसक्रीम आदि जमा ली जाती है और बाकी समय फ्रीजर खाली ही रहता है.

कुछ ऐसी चीजें हैं जिन्हें फ्रीजर में नहीं रखा जाता पर ऐसी बहुत सी चीजें हैं, जिन्हें आप मौसम में तो प्रयोग करते ही हैं लेकिन बेमौसम भी आप उन का आनंद उठा सकते हैं यदि उन्हें फ्रीजर में रखा जाए.

● किसी भी प्रकार की कुकिंग सौस (ह्वाइट सौस, फ्रूट सौस), चाकलेट सौस आदि को एक बार इस्तेमाल करने के बाद डब्बों में बंद कर के और उन पर तारीख डाल कर फ्रीजर में रखें और तारीख के मुताबिक 15 दिन के अंदर इस्तेमाल कर लें.

● स्ट्राबेरी, रसभरी व जामुनों को भी मौसम में खरीद कर साफ कर के अलगअलग प्लास्टिक के डब्बों में बंद कर के व तारीख डाल कर रखें. खाने के साथसाथ इन को शेक, पुडिंग व आइसक्रीम बनाने में भी इस्तेमाल किया जा सकता है. रखे हुए फलों को 2 माह के भीतर ही इस्तेमाल करें.

● अंगूरों को साफ कर के प्लास्टिक के डब्बों में बंद कर के फ्रीजर में रखें और इच्छानुसार किसी भी रूप में प्रयोग करें.

● केले ज्यादा आ गए हों तो उन्हें 2 भागों में काट कर, प्लास्टिक की शीटों में कस कर बांध कर फ्रीजर में रखें. आवश्यकता पड़ने पर नरम कर शेक आदि भी बनाया जा सकता है और नीबू छिड़क कर क्रीम के साथ भी परोसा जा सकता है.



● यदि मसालों को भी फ्रीजर में रखें तो लंबे समय तक खराब नहीं होते हैं. करी पाउडर व मिर्च पाउडर अगर ज्यादा समय तक रसोई की शेल्फ पर रहे तो उन का रंग उड़ने लगता है. अतः इन्हें फ्रीजर में अच्छी तरह से पैक कर के रखें और जब चाहें तब निकाल कर इस्तेमाल करें.

● नमकीन मक्खन व मारजरीन को अच्छी तरह से लपेट कर पैक कर के फ्रीजर में रखें तो वह 3 माह तक खराब नहीं होते और मीठा मक्खन 4 माह तक फ्रीजर में रखा जा सकता है.

● चीज ज्यादा खरीद लाए हों तो इस्तेमाल के बाद अच्छी तरह से प्लास्टिक शीट व फिर टिन फायल में लपेट कर रखें. 2 माह तक खराब नहीं होगा.

● चाकलेट को भी ढक्कनदार डब्बे में रखें. यह फ्रीजर में लंबे समय तक रखा रह सकता है.

● अगर चाहें तो ब्रेड को भी फ्रीजर रखें. 6 माह तक खराब नहीं होगी. बस इतना करें कि प्लास्टिक के कवर के बाद इस को फायल में भी लपेट दें.

● सलाद पत्ते, टमाटर व प्याज को फ्रीजर में न रखें.

● मछली, सासेज व सलामी आदि को 1 ह ते से ज्यादा फ्रीजर में न रखें.

● पके आलू फ्रीजर में न रखें.

● खरबूजा व तरबूज को भी फ्रीजर में न रखें. इस से उन का जूसी भाग बेकार हो जाता है. अगर रखना ही हो तो उस को प्यूरी कर के चीनी व नीबू का रस मिला कर रखें.

● टमाटरों को धो, पोंछ कर जूसर अथवा प्रोसेसर द्वारा उन का जूस निकाल लें. पका कर गाढ़ा कर के ठंडा करें व प्लास्टिक कंटेनर में बंद कर के फ्रीजर में रखें.

● पालक को साफ कर के धो, उबाल व पीस कर प्लास्टिक कंटेनर में बंद कर फ्रीज करें. जब चाहें इस्तेमाल करें.

● मटर मौसम में खरीद कर छील, साफ कर के प्लास्टिक के थैलों में लपेट कर फ्रीजर में रखें 4-5 माह तक रखे जा सकते हैं.

● उबले, कच्चे, पके आमों व स्ट्राबेरी आदि को मौसम में खरीद कर उन की प्यूरी बना कर प्लास्टिक कंटेनरों में भर कर अच्छी तरह बंद कर के फ्रीजर में रखें. बेमौसम आनंद लें.

● धनियापत्ती को साफ कर के छोटीछोटी प्लास्टिक शीटों में बांध कर फ्रीजर में रखें, आवश्यकतानुसार इस्तेमाल करें.

-सुधा माथुर ●


सुन्दर, स्वस्थ एवं आत्मनिर्भर बनें!
हिन्द पॉकेट बुक्स की किताबों के इस अद्भुत खज़ाने से अपने जीवन में एक खुशहाल बदलाव लाईये
1 आपका जीवन आपके हाथों में 125/- (डॉ कृष्ण चोपड़ा)
2 सौंदर्य के 101 सवाल 50/- (परवेश हाण्डा)
3 आयुर्वेदिक चिकित्सा 75/- (डॉ भगवान दाश)
4 मनचाही संतान बेटा या बेटी 75/- (डॉ इन्द्रजीत कौर बरठाकुर)
5 सफल ब्यूटीश्यिन कैसे बनें 60/- (उमा दीपक)
6 लक्ष्मी पूजा 125/-
7 ब्यूटी एण्ड बॉडी बुक 85/- (शालिनी देव)
8 सफलता के सात आध्यात्मिक नियम 75/- (डॉ दीपक चोपड़ा)
9 रेकी द्वारा जीवन में अपार ऊर्जा 95/- (पॉला हॉरेन)
10 वास्तु सूत्र 75/- (नंदकिशोर अग्रवाल 'शलभ')
11 शाकाहारी भोजन 125/- (माधवी दीक्षित)
12 स्वादिष्ट भोजन कला 125/- (अरूणा शेठ)
13 योग द्वारा स्वास्थ्य 75/- (डॉ. वी. शर्मा)
14 त्वचा सौंदर्य 60/- (उमा दीपक)
15 साज-शृंगार दुल्हन का 75/- (उमा दीपक)
16 रेकी 108 प्रश्न और उत्तर 95/- (पॉला हॉरेन)
17 181 छोटे और घरेलू उद्योग 75/- (डॉ. विनोद कुमार)
18 स्त्रीः उपेक्षिता 95/- (सीमोन द बोउवार)
19 प्राकृतिक इलाज 75/- (धर्मचन्द सरावगी)
यह सभी पुस्तकें प्रमुख पुस्तक विक्रेताओं, रेलवे स्टेशन तथा हवाई अड्डों पर उपलब्ध है। यह रजिस्टर्ड मेल द्वारा कूपन में दिए गए पते से भी मंगवाई जा सकती हैं। तीन या उससे कम पुस्तकों के आर्डर के साथ रु. 10/- प्रति पुस्तक की राशि पोस्टेज व पैकिंग हेतु संलग्न करें। तीन से अधिक पुस्तकों के आर्डर पर कोई डाक शुल्क नहीं। चेक हिन्द पॉकेट बुक्स प्रा० लि० के पक्ष में देय हों।
हिन्द पॉकेट बुक्स
• सुन्दर • सस्ती • सुरूचीपूर्ण
आर्डर कूपन
G6
महोदय,
कृप्या मुझे निम्नलिखित पुस्तकें भिजवाएं ❑1 ❑2 ❑3 ❑4 ❑5 ❑6 ❑7 ❑8 ❑9 ❑10 ❑11 ❑12 ❑13 ❑14 ❑15 ❑16 ❑17 ❑18 ❑19
नाम ....
पता ....
चेक नं० .... बैंक का नाम ....
हिन्द पॉकेट बुक्स प्रा० लि०, 18-19, दिलशाद गार्डन, जी.टी. रोड, दिल्ली-95 फोन : 228 2467, 229 7792, फैक्स : 228 2332

अपनापराया

कहानी • मुक्ता केचे



डाक्टर अरुंधती के मुंह में जो आ रह था वह बोले जा रही थी. स्नेहल चुपचाप गरदन झुकाए उस की बा सुन रही थी.

अरुंधती बारबार पूछ रही थी, "सच बता स्नेहा, तुम ने ऐसा क्यों किया? बाबूजी के आखिरी समय में भी तुम नहीं आई. यह देखो, य साड़ी उन्होंने तुम्हें भैयादूज पर देने के लिए खरीद रखी थी. उस दिन तुम्हारा कितना इंतजार किया लेकिन तुम न तो आई और न ही फोन किया...यों अचानक तुम इस तरह का बरताव क्यों करने लगी?" कहतेकहते अरुंधती का गला भर आया.

स्नेहल की भी आंखें भर आईं. वह उदास नजरों से अरुंधती को देखते हुए मन ही मन सोचने लगी कि कैसे बताऊं कि संजय के एक ही वाक्य ने उस के सारे रिश्ते तोड़ दिए थे. उसे लगा क्यों ये लोग इतने करीब आए थे. तभी स्नेहल को बाबूजी की पहली मुलाकात याद हो आई...

एक दिन अरुंधती बाबूजी को ले कर स्नेहल के घर आई. फिर उन से पहचान कराते हुए बोली, "यह कर्नल

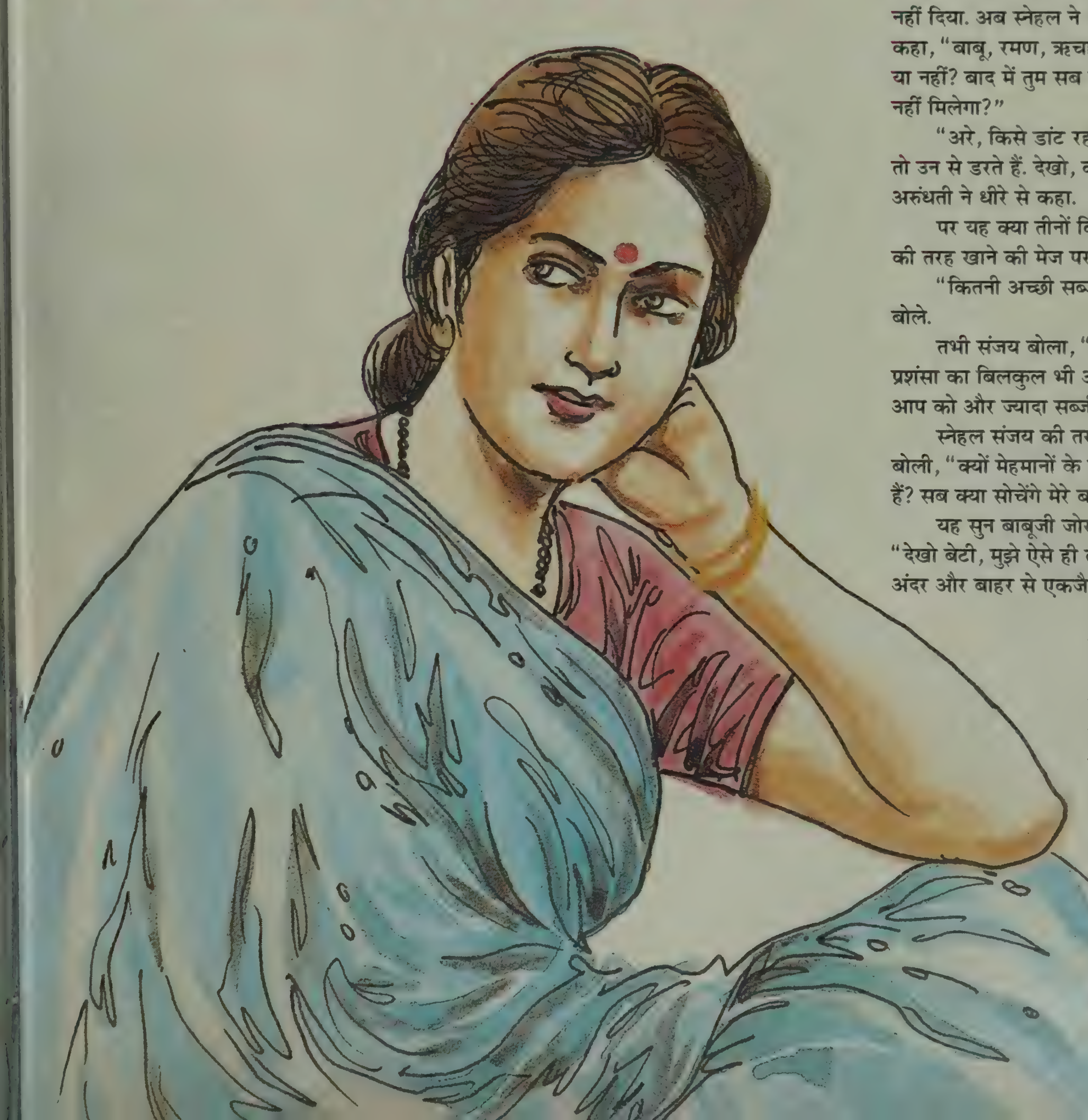
देशमुख (बाबूजी) मेरे पिता हैं. कुछ दिन पहले इन्हें दिल का दौरा पड़ा था. इसलिए अब हमेशा के लिए इन को अपने पास रखने के लिए ले आई हूं...पर यह हमेशा कहते रहते हैं कि यहां इन का मन नहीं लगता...कहते हैं वापस गांव भेज दो. मुझे तो रोज अस्पताल जाना पड़ता है...घर में कुछ करने के लिए भी नहीं होता और फिर छोटे बच्चे भी नहीं हैं, जो उन के साथ बतियाते रहें. घर में अकेले बोर हो जाते हैं. संजय और तुम बहुत बातूनी हो. साथ ही रमण और ऋचा से बोलने तथा खेलने में भी इन का समय पास हो जाया करेगा. इसीलिए तुम से मिलाने ले आई हूं. फिर तुम्हारे पास पढ़ने के लिए किताबें भी बहुत हैं."

स्नेहल ने अपनी सहेली के पिता को झुक कर प्रणाम किया. बाबूजी ने भी खुशी से उसे आशीर्वाद दिया. फिर उन्हें बैठने के लिए कह स्नेहल पानी लाने चली गई. बाद में खुद का परिचय देते हुए बोली, "मैं अरुंधती की सहेली स्नेहल. मनोविज्ञान की अध्यापिका हूं. मुझे किताबें पढ़ने का बहुत शौक है. मेरे पति संजय बैंक में मैनेजर हैं. बेटा रमण 8वीं में और बेटी ऋचा छठी कक्षा में पढ़ती हैं. उन्हें दादाजी से कहानियां सुनने तथा उन के साथ खेलने में बहुत मजा आएगा. मेरे हिसाब से आप यहां कतई बोर नहीं होंगे बाबू."

आज तक उन्होंने बाबूजी शब्द सुना था. एक लड़की सीधेसीधे बाबू कह दे, यह उन के लिए एक नया अनुभव था. आज तक वह बाबूजी का संबोधन सुनसुन कर ऊब चुके थे. चंचल झरने की तरह केवल बाबू शब्द सुन वह खुशी से झूम उठे. यही वह शब्द था, जिस के लिए उन का मन तरस गया था.

हर बड़े व्यक्ति के दिल में एक बच्चा होता है. वह चाहता है कि कोई तो उस से बड़ा हो, जो उस के दिल की बात जाने, दिल की व्यथा समझे. वह उस के सामने जिद करे, रूठे. यही बाबूजी की इच्छा होती थी. पुरुष के अंदर के इस बच्चे को माता और पत्नी संभालती है पर बाबूजी इन दोनों रिश्तों से वंचित थे. मां बचपन में ही गुजर गई. पत्नी का साथ भी कुछ ही दिन रहा. बाबूजी के जीवन में यही एक गहरी खाई थी. धीरेधीरे ब्लडप्रेशर बढ़ने लगा और फिर एक दिन दिल का दौरा पड़ गया. अरुंधती को जब यह पता चला तो वह जबरदस्ती उन्हें साथ ले आई.

रिश्ते केवल खून के ही नहीं होते. संभवतया उसी मानसिकता के चलते स्नेहल बाबूजी से घुलतीमिलती गई. मगर ऐसे रिश्तों को हमेशा गुलाब की तरह चाहे सहेजा जाए कांटों की चुभन होती ही है. पति की किस बात ने स्नेहल को आहत कर दिया कि वह कठोर हो उठी.



तभी रमण और ऋचा स्कूल से आ गए. स्नेहल ने उन की बाबूजी से पहचान कराई.

फिर थोड़ी देर बाद रमण व ऋचा भी दादाजी (बाबूजी) के साथ खेलने लगे. वे बैडमिंटन खेल रहे थे. दादाजी को बच्चों से हारने में बड़ा मजा आ रहा था. तभी स्नेहल ने नाश्ते के लिए आवाज लगाई. लेकिन बच्चों ने ध्यान ही नहीं दिया. अब स्नेहल ने थोड़ी कड़क आवाज में कहा, "बाबू, रमण, ऋचा अब तुम लोग आओगे या नहीं? बाद में तुम सब को कुछ भी खाने को नहीं मिलेगा?"

"अरे, किसे डांट रही हो? बाबूजी को. हम तो उन से डरते हैं. देखो, कहीं गुस्सा न कर बैठे," अरुंधती ने धीरे से कहा.

पर यह क्या तीनों किसी आज्ञाकारी बालक की तरह खाने की मेज पर आ कर बैठ गए.

"कितनी अच्छी सब्जी बनाई है," बाबूजी बोले.

तभी संजय बोला, "बाबूजी, आप की प्रशंसा का बिलकुल भी असर नहीं होगा. वह आप को और ज्यादा सब्जी खाने को नहीं देगी."

स्नेहल संजय की तरफ गुस्से से देखते हुए बोली, "क्यों मेहमानों के सामने ऐसी बातें करते हैं? सब क्या सोचेंगे मेरे बारे में?"

यह सुन बाबूजी जोर से हंस पड़े. फिर बोले, "देखो बेटी, मुझे ऐसे ही लोग अच्छे लगते हैं, जो अंदर और बाहर से एकजैसे हों."

रमण बाबूजी के कानों में फुसफुसाया, "दादाजी, मां केवल ऊपर से सख्त हैं. आप इन से बिलकुल भी न डरें. रोज हम से खेलने यहां आया करें."

बच्चों के साथ ही संजय भी बोला, "बाबूजी, अपने दूसरे बेटे का ही घर समझें. जब मन करे आ जाया करें. आप का स्वागत ही होगा."

बातोंबातों में

काफी वक्त बीत गया. तभी अरुंधती बोली, "मुझे अस्पताल जाने में देर होगी. अब हम चलते हैं. बातोंबातों में इतना वक्त बीत गया, पता ही नहीं चला."

चलते समय रमण ने दादाजी से रोज आने का आश्वासन लिया.

अब आए दिन बाबूजी बच्चों के स्कूल से लौटने के वक्त फल, मिठाई और सब्जी आदि ले कर हाजिर हो जाते.

तब स्नेहल कहती, "यह क्या बाबू? रोजरोज आप का यों कुछ न कुछ लाना मुझे पसंद नहीं."

"मैं अपने पोतेपोती के लिए ले आता हूं...क्या मुझे इतना भी अधिकार नहीं?" बाबूजी कहते.

बाबूजी बच्चों को युद्ध की बातें बताते. बच्चे स्कूल चले जाते तो बाबूजी स्नेहल से बाहर की कई बातों पर चर्चा करते. उन का दिमाग बड़ा तेज था. जो पढ़ते, उसे याद रखते. धीरधीरे बाबूजी स्नेहल के परिवार के सदस्य से बन गए. अब बच्चों और स्नेहल को संजय का आफिस से देर से लौटना इतना नहीं खलता था.

'बाबू सागसब्जी ले आए हैं. तुम भूल गए. इस में कोई तकलीफ वाली बात नहीं,' स्नेहल के ये बातें संजय को परेशान करने लगीं. या फिर ऋचा का यह कहना कि पिताजी, यदि आप को कोई काम है तो कोई बात नहीं. दादाजी हमें सर्कस दिखा लाएंगे संजय के अहं को ठेस पहुंचाने लगा.

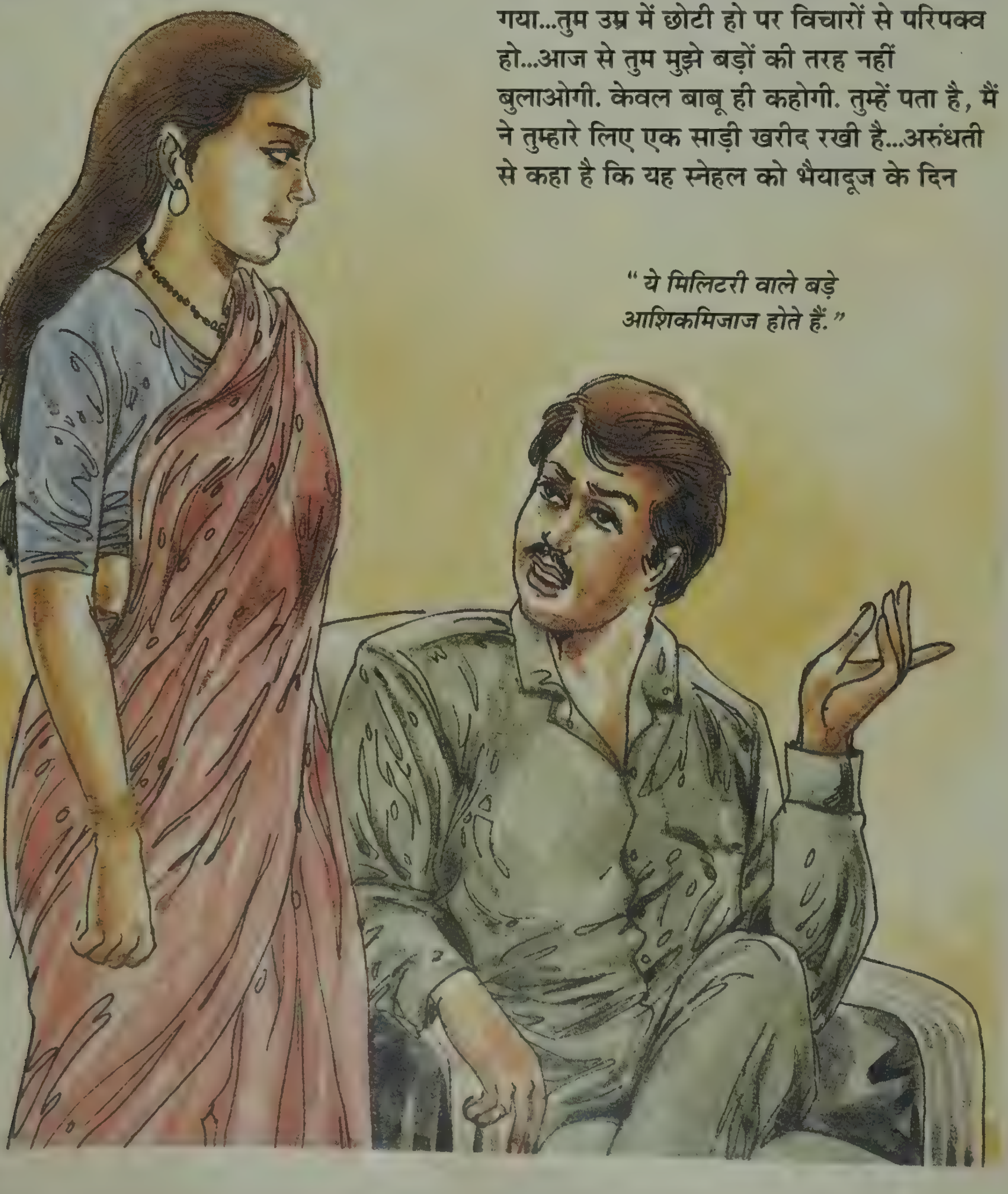
'यह पराया व्यक्ति कैसे मेरे परिवार का मालिक बन बैठा है,' सोच संजय मन ही मन तड़प उठा जबकि तड़पने जैसी कोई बात ही न थी. अपने घर का आज भी वही स्वामी था. बाबूजी को तो केवल एक सहारे की तलाश थी. पर संजय के अहंकार ने अपना जहरीला फन उठाया था.

एक दिन बच्चों के साथ देर तक खेलते रहने पर स्नेहल बरस पड़ी, "बाबू, आप को तो समझना चाहिए कि इतनी देर तक खेलने से बच्चे थक जाएंगे. फिर पढ़ाई के वक्त इन्हें नींद आ जाएगी."

बाबूजी अपराधी की तरह बोले, "सारी, वेरी सारी. फिर ऐसी गलती नहीं करूंगा. मुझे माफ कर दो."

अब स्नेहल को अपने व्यवहार पर शर्मिंदगी महसूस हुई. बोली, "कैसी माफी मांग रहे हैं आप? आप मुझ से बड़े हैं...मुझ से ही गलती हो गई."

"नहीं बेटा. तुम गुस्सा हुई तो बड़ा अच्छा लगा. अपनों पर ही तो गुस्सा होते हैं लोग. लगता है मुझ से भी कोई बड़ा आज मुझ को मिल गया. मुझे सहारा देने वाला, मुझे संभालने वाला...अपने दिल की बात करने के लिए मुझे आज कोई मिल गया...तुम उम्र में छोटी हो पर विचारों से परिपक्व हो...आज से तुम मुझे बड़ों की तरह नहीं बुलाओगी. केवल बाबू ही कहोगी. तुम्हें पता है, मैं ने तुम्हारे लिए एक साड़ी खरीद रखी है...अरुंधती से कहा है कि यह स्नेहल को भैयादूज के दिन उपहार में देनी है. आओगी न तुम भैयादूज पर?" कहतेकहते बाबूजी की आंखें भर आईं.



"ये मिलिटरी वाले बड़े आशिकमिजाज होते हैं."

स्नेहल यह देख हैरान रह गई. फिर सोचने लगी कि इतने बड़े इनसान को छोटे बच्चे की तरह किस तरह आवाज दे?

रात को यह बात स्नेहल ने संजय को बताई. भैयादूज 15 दिन बाद थी. पतिपत्नी में कोई भी बात छिपी न रहे इसीलिए उस ने पूरी बात संजय को बताई थी.

पर सब सुन संजय कड़वाहट से बोला, "भैयादूज किसलिए? हिंदी सिनेमा की तरह बहनजीबहनजी कर के एकदूसरे के गले पड़ने के लिए...एक बात कान खोल कर सुन लो कि ये मिलिटरी वाले बड़े आशिकमिजाज होते हैं."

संजय की बात सुन स्नेहल को एक झटका सा लगा कि यदि इतना सब उस के मन में खौल रहा था तो पहले ही क्यों नहीं बता दिया. उसे तो बाबूजी का व्यवहार कभी भी बुरा नहीं लगा. वह तो एक मासूम बच्चे की तरह सहारा मांग रहे थे...पर संजय स्नेहल को केवल अपनी पत्नी के रूप में देखना चाहता था.

स्नेहल को यह सब बुरा लगा पर इतनी सी बात के लिए वह खुद का जीवन बरबाद करने को तैयार न थी. सुबह ही उस ने अरुंधती को फोन किया. बोली, "आजकल रमण और ऋचा की परीक्षा चल रही है. तुम बाबूजी को यहां न भेजना."

कुछ दिन सब शांत रहा. बच्चों को बाबूजी की याद आती फिर भी कुछ न बोलते. 5वें दिन अरुंधती का फोन आया, "बाबूजी को दिल का दौरा पड़ा है. अस्पताल में भरती कराया है."

स्नेहल ने दिल पर पत्थर रख लिया. संजय को जब पता चला तो उस ने पूछा, "मिलने जाओगी क्या?"

स्नेहल ने शांति से जवाब दिया, "तुम्हें जाना हो तो जा सकते हो. बच्चों को भी ले जाओ. मैं नहीं जाऊंगी."

संजय बच्चों के साथ बाबूजी से मिल आया. वह बेहोश थे. संजय सोच रहा था कि मेरी बात से स्नेहल को इतना गहरा सदमा पहुंचेगा, इस बात का मुझे एहसास तक न था. अतः उस ने अपनी गलती कबूल कर ली. कितनी ही बार स्नेहल को समझाया कि चलो बाबूजी को देख आएं. पर उस के मन में तो उस की बात घर कर गई थी कि एक बार मन में शक पैदा हो जाए तो शक के इस बीज से जहरीले पौधे को पनपते देर नहीं लगती. इसलिए उसे जड़ से उखाड़ देना ही उचित रहता है. इसीलिए वह बाबूजी को देखने नहीं जा रही थी.

एक दिन सब खत्म हो गया. अरुंधती का फोन आया. संजय अपराधी भाव से माफी मांगने गया. उस ने स्नेहल को भी साथ चलने को कहा पर उस ने साफ इनकार कर दिया. उस ने सिर्फ इतना ही कहा, "तुम इनसान को तो पहचान नहीं सकते पर उन की भावनाओं को भी नहीं समझ सकते," और फिर संजय के जाने के बाद अपने पिता समान बाबूजी के लिए वह देर तक रोती रही. ●

सेलिब्रिटी गेस्ट
निजी पार्टियों के आकर्षण

● अमृता मौर्य



महानगरों में निजी पार्टियों में फिल्मी कलाकारों को बुलाने का चलन शुरू हो गया है. महंगे से महंगे कलाकारों को बुला कर पार्टी का आकर्षण बढ़ाया जा रहा है. शादी, सगाई, जन्मदिन या अन्य किसी समारोह में उन की मौजूदगी मेहमानों की दिलचस्पी का प्रमुख केंद्र होती है. इसीलिए इन्हें बुलाना मेजबान की प्रतिष्ठा से जुड़ गया है.

छोटीमोटी पार्टियों से ले कर बड़ेबड़े आयोजनों में लोकप्रिय फिल्मी हस्तियों को बुलाया जाने लगा है. जयपुर के 'स्पेशल इफेक्ट्स' के निदेशक मोहित सांड का कहना है कि पिछले 2 साल से सेलिब्रिटी गेस्ट का जबरदस्त ट्रेंड चला है. मेहमानों में इसे ले कर खास उत्साह रहता है. महिलाएं, बच्चे और युवा इन के प्रति ज्यादा उत्साहित रहते हैं. सेलिब्रिटी गेस्ट के साथ बैठ कर खाने, फोटो खिंचाने और आटोग्राफ लेने के लिए सभी उतावले रहते हैं. फिल्म अभिनेता, अभिनेत्री, गजल गायक, पौप सिंगर, पंजाबी सिंगर हर तरह के कलाकार इन पार्टियों में आते हैं.

कलाकारों को कैसे बुलाया जाता है

कलाकारों को आमंत्रित कैसे किया जाता है? यह पूछने पर मोहित ने बताया कि जिन का सीधे परिचय होता है, वे खुद बुला लेते हैं और जिन का परिचय नहीं होता है, वे किसी संपर्क माध्यम से बुलाते हैं. लेकिन इस में परेशानी यह होती है कि यदि कोई दूसरा मेजबान अधिक कीमत पर आमंत्रित करता है, तो कलाकार उसे प्राथमिकता देता है. ऐसी नौबत न आए, इस के लिए 'एरेंजर एसोसिएशन आफ इंडिया' नाम की एक संस्था का गठन किया गया है. संस्था के कुल 86 सदस्य हैं, जो देश के अलगअलग हिस्सों में हैं. वे माध्यम बन कर कलाकारों को पार्टियों और समारोहों में बुलाते हैं. मुंबई में इस के 34 और दिल्ली में 16 सदस्य हैं. राजस्थान में 80% कलाकार 'स्पेशल इफेक्ट्स' के जरिए आते हैं. इन की बुकिंग बेवसाइट के माध्यम से होती है.

एसोसिएशन के जरिए कलाकारों को बुलाना सस्ता पड़ता है क्योंकि वह एक कलाकार को 5-6 आयोजनों के लिए बुक करती है. इस से कलाकारों का रेट कम हो जाता है. यदि पैकेज का कांट्रेक्ट साइन करने के बाद कोई कलाकार मुकर जाता है तो एसोसिएशन की ओर से वह प्रतिबंधित हो जाता है. उसे एसोसिएशन का कोई सदस्य दोबारा आमंत्रित नहीं करता.

समारोह का आकर्षण बढ़ाने के लिए फिल्मी कलाकारों को जुटाना अब महानगरों की फैशन दौड़ में शामिल हो गया है. मेहमानों के लिए किस कलाकार को बुलाया जाए यह मेजबान की रुचि पर निर्भर करता है साथ ही कलाकार की लोकप्रियता पर.

मुनाफे का सौदा

एक फिल्म के लिए किसी अभिनेता या अभिनेत्री को जितनी मेहनत करनी पड़ती है, उस से कहीं बहुत कम मेहनत में वह निजी आयोजनों में लाखों की कीमत पाता है. यह कीमत 20 से 25 लाख भी हो सकती है.

यों तो सभी कलाकारों को करीब से देखने

की चाह होती है लेकिन सेलिब्रिटी गेस्ट के रूप में लोग गायकों को ज्यादा पसंद करते हैं उस के बाद अभिनेत्रियों को. अभिनेताओं का नंबर सब से अंत में आता है क्योंकि समारोहों में उन के लायक करने को ज्यादा कुछ नहीं होता. वे म्यूजिक ट्रैक पर थिरक सकते हैं और मेहमानों से बातचीत कर सकते हैं जबकि गायक कलाकार मंच पर आ कर पसंदीदा गीत प्रस्तुत करते हैं और अपनी अदाओं से लुभाते हैं. मेहमानों के लिए यह दुर्लभ क्षण होता है. उदित नारायण, बाबा सहगल, दलेर मेहंदी, बाली ब्रह्मभट्ट, अभिजीत, सपना मुखर्जी, बाबला मेहता, विनोद राठौड़, सुदेश भोसले आदि को मंच पर गाते हुए देखने का अलग ही मजा है. मेहमानों को डांसर कलाकारों में भी रुचि होती है, जैसे अक्षय कुमार, शाहरुख खान, माधुरी दीक्षित, जूही चावला आदि. ऐसे आयोजनों को मेहमान बरसों याद रखते हैं.

महंगा भी पड़ता है बुलाना

लेकिन कभीकभी कलाकारों को बुलाना आयोजक और मेजबानों के लिए महंगा भी पड़ जाता है. एक चर्चित अभिनेत्री किसी ज्वेलरी शोरूम का उद्घाटन करने जयपुर आई. उद्घाटन के बाद जब वह अंदर गई तो 2.5 लाख का एक खूबसूरत सेट उठा कर बोली कि बहुत प्यारा है. मैं रख लूं. ऐसी स्थिति में न कहना आसान न था. अगले ही पल वह सेट अभिनेत्री की अमानत बन गया.

इसी तरह एक और प्रसिद्ध अभिनेत्री किसी आर्गेनाइजर के खर्चे पर लंदन गई. वहां कार्यक्रम के अलावा शापिंग और घूमने का शौक पूरा करते हुए उस ने आर्गेनाइजर को सड़क पर ला दिया. यदि कभी ये कलाकार अपने परिवार के साथ आ जाएं और वह भी 2-4 दिन पहले, तो आर्गेनाइजर का हाल बयान नहीं कर सकते.

दर्शक अच्छे हों तो बड़े अनौपचारिक हो जाते हैं कलाकार.



जब नखरे सहने पड़े

'स्पेशल इफेक्ट्स' का भी एक अनुभव कड़वा है. जब यह कलाकार एसोसिएशन का सदस्य नहीं बना था, तब एक मशहूर गायक ने विकट स्थिति पैदा की थी. वह शादी में स्टेज शो दे रहा था. 2 लाख रुपए के कांट्रेक्ट पर आया था और बीच कार्यक्रम में 3.5 लाख पर अड़ गया. आयोजक और मेजबान दोनों के लिए प्रतिष्ठा का प्रश्न था, झुकना पड़ा पर एकाध ऐसी घटनाओं को छोड़ प्रायः सेलिब्रिटी गेस्ट अच्छी यादें ही दे जाते हैं.





इन कार्यक्रमों में चुनिंदा मेहमान ही होते हैं, जिस से सेलिब्रिटी गेस्ट बड़ी राहत अनुभव करते हैं और अच्छा व्यवहार भी करते हैं. गीतसंगीत, अभिनय, हास्य और डांस में प्रायः सभी की दिलचस्पी होती है. इसलिए महफिल में रंग जमते देर नहीं लगती. ●

एक से अधिक कलाओं में दखल रखना और कामयाबी का लक्ष्य प्राप्त कर पाना भले ही कठिन होता हो पर असंभव नहीं होता कोमल वरदन जैसी शख्सीयत के लिए. अपनी तमाम व्यस्तताओं के बीच कैसे वह सामंजस्य बनाए रखती है, कैसे अंजाम देती है अपने कार्यों को, आइए कोमल से ही जानें...





कला को ऊंचाइयां देती कोमल वरदन





कोमल वरदन नर्तकी भी है, पेंटर भी, छायाकार भी और लेखिका भी. हाल ही में दिल्ली के इंडिया हेबिटेट सेंटर के प्रदर्शनी हाल में कोमल वरदन के अनोखे चित्रों की प्रदर्शनी लगी थी.

कोमल वरदन के चित्रों की खासियत है कि वह उन में भारतीय और विदेशी नृत्य चरणों को ब्रश और पेंट की मदद से कैनवास में कैद कर लेती है. 'डांसिंग कैनवासेज' नामक इन चित्रों को कोमल वरदन अपने भावों की अभिव्यक्ति का नृत्य के अतिरिक्त दूसरा माध्यम मानती है.

पेंटिंग के प्रति अपनी रुचि के बारे में कोमल बताती है, "बंगलोर के मशहूर पोर्ट्रेट पेंटर दिवंगत श्री वी.आर. राव ने पेंटिंग के प्रति मुझे प्रेरित किया. शुरूशुरू में मैं ने भी विभिन्न पोर्ट्रेट व लैंडस्केप बनाए लेकिन फिर मैं ने अपनी इस शैली थीम डांस को जन्म दिया. इस के द्वारा मैं रंगों के माध्यम से नृत्य के विभिन्न चरणों को कैनवास पर उतारती हूं. इन चित्रों में मैं ने भारत के भरतनाट्यम से ले कर भांगड़ा, कत्थक, मोहिनीअट्टम, महिषासुरमर्दनी, काली के अलावा इंडोनेशिया के नर्तकों को भी चित्रित किया है. इन चित्रों की खासियत यह है कि दूर से देखने पर इन की वास्तविकता ज्यादा सुंदर रूप से उजागर होती है."

वाकई कोमल के चित्रों को देख कर लगता है कि कला का कोई भी रूप इस से बेहतर नहीं हो सकता.

घूमने की शौकीन

मूलतः तमिलनाडु से संबंधित कोमल वरदन खुद को संपूर्ण भारतीय मानती है. बातचीत के दौरान उस ने बताया कि शुरू की शिक्षा मद्रास में लेने के बाद वह अपने दादादादी के पास



कलकत्ता चली गई. वहीं ग्रेजुएशन किया.

इस के अलावा कोमल वरदन ने भारतीय विद्या भवन से पत्रकारिता में पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा भी किया है. वह कहती है कि मुझे घूमने का बहुत शौक है. मैं ने देश और विदेश के कई शहर घूमे हैं. अब मैं पिछले लगभग 22 वर्षों से दिल्ली में रह रही हूं. यही कारण है कि मैं खुद को संपूर्ण भारतीय मानती हूं लेकिन मेरी मातृभाषा तमिल ही है.

कोमल वरदन का विवाह आई.ए.एस. अधिकारी (अब रिटायर्ड) एस. वरदन से हुआ जो स्वयं भी कर्नाटक संगीत में दक्ष हैं. भारत के राष्ट्रपति के सचिव रह चुके एस. वरदन ने कोमल वरदन के बहुचर्चित एकल भरतनाट्यम नृत्य, जोकि रामचरित मानस काव्य पर आधारित है, को कर्नाटक संगीत स्टाइल दिया है.

कोमल वरदन बताती है कि उस ने अपना पहला स्टेज परफारमेंस 9 साल की आयु में दिया. 13 साल की उम्र में उस ने विदेश में अपना पहला परफारमेंस दिया. 9 वर्ष की उम्र से शुरू हुआ कोमल वरदन का कामयाबियों और ख्यातियों से भरा यह सफर अभी तक जारी है.

आर्ट इंस्टीट्यूट का संचालन

कोमल ने दिल्ली में 1983 में कलाईकूड़म नामक एक आर्ट इंस्टीट्यूट की स्थापना भी की है. इस इंस्टीट्यूट की खासियत यह है कि यह संगीत और नृत्य के अलावा दूसरे परफारमिंग आर्ट, विजुअल आर्ट (छायाकारी) और साहित्य व संस्कृति से संबंधित विभिन्न पहलुओं को भी बढ़ावा देता है. कलाईकूड़म कला और संस्कृति का प्रचार नृत्य और बैले के अलावा सेमिनार, व्याख्यान व परिचर्चाओं के आयोजनों द्वारा भी करता है.

मातृभाषा तमिल के अलावा कोमल अंगरेजी में भी लिखती है. अब तक वह लगभग 100 लघु कहानियां तथा 2 उपन्यास लिख चुकी है. उस की तमिल कहानियों का अनुवाद हिंदी, अंगरेजी, कन्नड़ और उर्दू भाषा में भी किया जा चुका है.

कोमल वरदन एक बहुत ही हंसमुख और व्यवहारकुशल महिला है. इन ख्यातियों के बीच भी वह यह नहीं भूलती कि वह एक मां भी है. कोमल वरदन को शिकायत है तो सरकारी कला ठेकेदारी से जिस पर कुछ लोगों ने एकाधिकार जमा रखा है और उस जैसे कलाकारों की खुलेआम अवहेलना की जाती है. -ज्योति मैनी ●

एक पेंटिंग सूईधागे से बनी
चंबा रूमाल





'चंबा रूमाल' वैसे तो पारंपरिक कशीदाकारी का एक नमूना है लेकिन इन्हें देखने के बाद हर कोई यही कहेगा कि यह सूईधागे से की गई चित्रकारी है. यह कपड़े पर की गई खूबसूरत पहाड़ी मिनिएचर पेंटिंग है.

16वीं शताब्दी के उत्तरार्ध में इस की उत्पत्ति मानी जाती है. चंबा के राजा उमेद सिंह के काल में इस कला का विकास हुआ जिन्होंने मुगल राजाओं द्वारा सताए व निकाले गए अनेक छोटेछोटे कलाकारों को अपने यहां पनाह दी और उन के हुनर को फलनेफूलने का पूरा मौका दिया.

इन रूमालों की प्रेरणा सिर्फ मुगल मिनिएचर पेंटिंग्स से ही नहीं ली गई है बल्कि चंबा के प्रसिद्ध रंग महल की दीवारों पर पहाड़ी कलाकारों द्वारा बनाई गई पेंटिंग्स भी इस की प्रेरणास्रोत रही हैं, जो मुख्यतः रानियों के हरम में की गई थीं.

चंबा रूमाल ज्यादातर चौकोर कपड़े के बनाए जाते हैं. किंतु कई बार तिकोने भी बनाए जाते हैं. इन का इस्तेमाल वैसे तो उपहार की वस्तुएं आदि को ढकने के लिए होता था लेकिन विवाह के मौके पर इन कढ़े हुए रूमालों का महत्त्व और भी ज्यादा था. वर व वधू पक्ष के बीच इन रूमालों के आदानप्रदान के बिना कोई भी विवाह अधूरा माना जाता था. लोग इन का इस्तेमाल खास मौकों पर कंधे पर फैला कर डालने में भी करते थे. यह परंपरा उच्चवर्ग व शाही घरानों में ज्यादा प्रचलित थी. किसी को यह रूमाल भेंट करना बड़ा ही सम्मानजनक माना जाता था. इन्हें काढ़ने का काम भी ज्यादातर ऊंचे घरानों की महिलाएं ही करती थीं. इन के पैटर्न और डिजाइन उस समय के कुशल मिनिएचर कलाकारों द्वारा बनाए जाते थे. वही उन के रंग संयोजन व थीम भी निर्धारित करते थे.

चंबा रूमालों पर की गई कढ़ाई में ज्यादातर धार्मिक थीम पाए जाते हैं, जो मुख्यतः हिंदू धर्म से प्रभावित हैं. रास मंडल, कृष्णगोपियां, चौपड़ का खेल, रुक्मिणी हरण, रासलीला, गणेश, राधाकृष्ण इत्यादि. इस के अलावा जानवरों का शिकार व महिलाओं के मनोभावों का खूबसूरत चित्रण भी इन में मिलता है.

इन रूमालों में कढ़ाई के जिस स्टाइल का प्रयोग किया गया है, उस का नाम है 'दोरूखा'. दोरूखा में की गई कढ़ाई में कपड़े के दोनों तरफ एकजैसी कढ़ाई, एकजैसा लुक आता है, सीधी और उलटी दोनों तरफ से. कढ़ाई के लिए सिल्क के धागों का प्रयोग किया जाता है, जिन्हें रंगने के लिए प्राकृतिक रंग इस्तेमाल होते हैं. रूमाल का बेस अनब्लीच्ड मलमल, हैंडस्पन या पंजाब में बनने वाले खद्दर का होता है. रूमालों का आकार $1^1/_2$ से 4 फुट तक होता है. इन में पंजाबी फुलकारी कढ़ाई का काम भी देखने को मिलता है. आप को कोई भी रूमाल एक रंग में कढ़ा नजर नहीं आएगा.

पिछले कुछ वर्षों से फिर से इस कला को पुनर्जीवित करने के प्रयास किए जा रहे हैं. दिल्ली क्राफ्ट काउंसिल (डी.सी.सी.) की वाइस प्रेसिडेंट मंजरी नरूला ने बताया कि डी.सी.सी. की देखरेख में चंबा रूमाल के पुराने उपलब्ध नमूनों के आधार पर नमूने तैयार कराए गए हैं, जो अलगअलग संग्रहालयों में उपलब्ध थे.

चंबा के 2 कलाकारों विजय शर्मा और पूनम शर्मा से इन्हें फिर से बनवाया गया है. विजय ने पुराने रूमालों की डिजाइनें फिर से बनाईं और पूनम ने उन पर कढ़ाई की. ये वाकई ओरिजिनल रूमालों से काफी मिलतेजुलते हैं. अब इन रूमालों को स्थायी तौर पर क्राफ्ट म्यूजियम दिल्ली में प्रदर्शन के लिए रख दिया गया है.

इस के अलावा यहां चंबा, शिमला, कलकत्ता, दिल्ली, लंदन के विक्टोरिया व एलबर्ट संग्रहालय में रखे गए चंबा रूमालों के नमूने भी उपलब्ध हैं, जिन्हें शीशे के एक सुरक्षित बाक्स में रखा गया है. इस कला को पुनर्जीवित करते समय इस बात का खास ध्यान रखा गया था कि उन में वही सामग्री प्रयोग की जाए, जो पहले की जाती थी. जहां यह संभव नहीं हो पाया है, वहां भी अंतर को काफी कम रखने का प्रयास किया गया है. भारतीय संस्कृति व परंपराओं को जीवित रखने का यह एक अच्छा प्रयास है. -सरिता शर्मा ●



मोना के चतुर हुस्न की आग में मनीष अपनी गृहस्थी को अंजुरी भरभर कर होम करता रहा. अपने मासूम बेटे और सादगी से रहने वाली पत्नी को तिरस्कृत करता यह कामांध पुरुष इस सिलसिले को हरगिज विराम न देता पर ऐसा क्या हुआ जिस ने मनीष की आंखों पर पड़े परदे को तारतार कर दिया और उसे अपनी पत्नी व पुत्र की सुधबुध हो आई.

दरवाजे की घंटी बजी तो नन्हे पीयूष को स्कूल के लिए तैयार करते शालू के हाथ सहसा रुक गए. चेहरे पर भी तनाव खिंच आया. वह अपनी अस्तव्यस्त साड़ी, बिखरे केशों और घर की अव्यवस्था पर खीज उठी फिर वह सोचने लगी कि इस में स्वयं को वह अपराधी क्यों महसूस कर रही है, इतनी सुबह तो सब का यही हाल होता है. क्यों बेकार वह परेशान हो रही है. हो सकता है, कोई और हो लेकिन घंटी की तीव्रता से शालू समझ गई थी कि इस तरह घंटी वही बजाती है.

शालू ने पति मनीष की ओर देखा. चेहरे की निर्विकारता के पीछे आने वाली के प्रति छिपी उत्सुकता व उत्साह उस की दृष्टि से छिप न सकी. पति के एकएक हावभाव को वह बखूबी पहचानती थी. चाहे पुरुष अपनी निरीहता को जगजाहिर कर के कितना ही भला बनने की कोशिश क्यों न करे, अपनी पत्नी की छठी इंद्रिय की तीक्ष्ण दृष्टि से स्वयं को भोला साबित नहीं



अपराधी कौन

कर सकता है. शालू कितनी बार सोचती कि हर पल बनसंवर कर रहे किंतु घरगृहस्थी के झंझटों में ऐसा करना मुमकिन है क्या? नाहक ही अब पति की अवहेलना को झेलना होगा.

अब वह हर समय तरोताजा व व्यवस्थित रहती है तो इस में शालू का क्या कुसूर है. उसे न तो घर की चिंता है और न ही पति की. बस, तितली की तरह इधरउधर डोलती रहती है. घंटी के दोबारा बजने पर मनीष चिल्लाया. उस की उद्विग्नता ने शालू को कशमकश से उबारा.

अब तो शालू को पक्का यकीन हो गया था कि यह वही है. अतः अपने को सहज बनाते हुए उस ने दरवाजा खोला.

"हाय शालू, कैसी हो. क्या बात है, यों क्यों घूम रही हो? अरे, जरा बनसंवर कर रहा करो. मुझे देखो न, हर समय 'टिपटाप' रहती हूं," कह मोना मनीष की ओर बढ़ गई.

"ओह मनीष, अभी तक तैयार नहीं हुए. देखो, फटाफट रेडी हो जाओ. तुम्हें मेरे साथ जरा बैंक चलना है. मैं सोच रही थी कि एक एकाउंट और खोल लूं, यहीं तुम्हारे इलाके में ताकि जरूरत पड़ने पर तुम्हीं रुपए जमा कर व निकलवा सको."

"बस अभी हाजिर हुआ मोना भाभी, तब तक तुम चाय पीओ, शालू चाय के साथ नाश्ता भी लगाना," मनीष के आदेश को नजरअंदाज करने की उस में हिम्मत न थी. इसलिए न चाहते हुए भी वह किचन में चली गई.

नन्हा पीयूष एक कोने में दुबक गया था. 3 साल की अबोध अवस्था में ही वह जान गया था कि मोना आंटी के आने के बाद पापा बदल से जाते हैं और मम्मी नौकरानी की तरह रसोई में घुस जाती है. उस को स्कूल छोड़ने अब पापा जाने से रहे फिर मोना आंटी को अपनी ओर आते देख वह भागता हुआ रसोई में चला गया.

"मम्मी, मुझे मोना आंटी अच्छी नहीं लगती," पीयूष की बात सुन शालू के आंसू बह निकले कि अच्छी तो उसे भी कहां लगती है पर पति को यह बात कौन समझाए कि वह अच्छी औरत नहीं है. अगर होती तो क्या यों दूसरे मर्दों के घर हर दूसरे दिन आ टपकती और किसी न किसी बहाने उन्हें साथ ले जाती.

शुरूशुरू में तो शालू और मोना दोनों अंतरंग सहेलियां थीं पर फिर धीरेधीरे शालू को मोना की असलियत का पता लगने लगा.

"तुम अभी तक रसोई में हो, हद हो गई आलस की," मनीष ने कहा तो उसे तैयार देख शालू नाश्ता लगाने लगी.

"अब रहने दो मनीष, टाइम नहीं है," मोना ने उस का हाथ पकड़ घसीटते हुए कहा. शालू को मालूम था कि दोनों किसी रेस्तरां में खाएंगे. मनीष भला ऐसा अवसर क्यों छोड़ते.

उन के जाने के बाद शालू का मन कुछ करने को नहीं हुआ. वह नन्हे पीयूष को स्कूल छोड़ने भी नहीं गई. वैसे भी उस का जाना कोई जरूरी भी न था. बस 2 घंटे खेलने जाता था. पीयूष को खिलौने थमा वह वहीं उस के पास कुरसी पर बैठ गई.

मोना, मनीष के बहुत ही करीबी दोस्त जतिन की पत्नी थी. उन के विवाह के बाद ही जतिन की शादी हुई थी. बस तभी से मोना और शालू में गहरी दोस्ती हो गई थी. शालू ने ही तो उस की नई गृहस्थी बसाने में मदद की थी. जतिन तो बचपन से ही अनाथ था. अपनी मेहनत से अपने पैरों पर खड़ा हुआ था और अब एक फर्म में मैनेजर था. उस की काबिलीयत की सभी तारीफ करते थे लेकिन संघर्ष ने उसे बेहद गंभीर व अंतर्मुखी बना दिया था. जीवन की जद्दोजहद को झेलने के कारण वह हर कदम फूंकफूंक कर रखता था और पैसे की कद्र करता था. इसीलिए फुजूलखर्ची के सख्त खिलाफ था. शादी भी उस ने बड़े साधारण ढंग से की थी.

जतिन के विपरीत मोना बहुत ही उच्छृंखल स्वभाव की थी. वह हर वक्त उड़ते रहना चाहती थी. उस की जिंदगी का मकसद था, 'खाओ, पीओ और मौज करो.' घूमने और शापिंग का उसे बहुत शौक था.

शुरूशुरू में शालू भी मोना के इस अलमस्त व्यवहार से प्रभावित हुए बिना न रह सकी थी. मोना की बेबाक बातें और बेतकल्लुफी उसे बहुत भाती थी. यहां तक कि वह जतिन के दोस्तों से बहुत खुल कर व्यवहार करती थी विशेषकर मनीष से. मनीष के प्रति बढ़ते झुकाव को देख कर शालू को कुछ अजीब लगा था पर यह सोच कर मन का वहम झटक दिया कि शायद वह जतिन का गहरा दोस्त है इसलिए उस से ज्यादा घनिष्ठता दिखा रही है.

मोना की फुजूलखर्ची और यों ही सारा दिन बेकार घूमना जतिन को नापसंद था. वह जब उसे टोकता तो वह उसे बोर इनसान कह उस का मजाक उड़ाती. जतिन चाहता था, वह घर संभाले, पैसे की कद्र करे लेकिन उस पर कोई असर नहीं होता था. उसे कंजूस कहती और जबतब मायके से पैसे ले आती. यह बात जतिन की खुद्दारी को बड़ी ठेस पहुंचाती.

धीरेधीरे दोनों के बीच एक खाई खुदने लगी. बातबात में तकरार होने लगी. जिस दिन लड़ाई होती, उस दिन वह शालू के पास चली आती. उस को रोता देख वह उसे सांत्वना देती, मनीष उसे समझाता और जतिन से बात करने के लिए कहता.

शालू ने कई बार देखा कि मोना रोतेरोते मनीष से लिपट जाती या उस का हाथ थाम कर बैठ जाती. वह अकसर ऐसे दृश्यों को नजरअंदाज कर देती, यह सोच कर कि यह सब स्वाभाविक प्रक्रिया है.

इसी दौरान पीयूष का जन्म हो गया और वह उस में व्यस्त हो गई. मोना इस बहाने और ज्यादा

सरिता गृहशोभा

विस्तार योजना में भाग लीजिए

आप जानते ही हैं कि आप के पूरे परिवार की प्रिय पत्रिका सरिता शुरू से ही सामाजिक क्रांति के क्षेत्र में आगे रही है और अपने देशवासियों को विश्व के उन्नत समाजों के साथ कदम से कदम मिला कर चलने के लिए अनेक आंदोलन चलाती रही है. इस के अलावा आप का स्वस्थ मनोरंजन करने में भी सरिता कभी पीछे नहीं रही. रूपरंग व साजसज्जा में भी सरिता अपने क्षेत्र की हर पत्रिका से बढ़चढ़ कर है.

सरिता की पूरक गृहशोभा भी हिंदी की प्रमुख मासिक पत्रिका है, जो आप के जीवन को सरस, सजग व स्पष्ट बनाने में आप की सहायता करती है.

सरिता और गृहशोभा के प्रकाशन के जो मूल दृष्टिकोण हैं, वह अन्य पत्रिकाओं की तरह व्यापारिक नहीं हैं. सरिता और गृहशोभा तो अपने में ऐसी संस्थाएं हैं जिन का लक्ष्य है हजारों वर्षों से गुलाम, विदेशियों द्वारा पांवों से रौंदे हुए हिंदू समाज को संसार में गर्व से सिर उठा कर चलने के लिए प्रेरणा देना. यदि हिंदू समाज ने अपना पुनर्गठन नहीं किया तो फिर गुलाम होते देर न लगेगी. आज भी हजारों वर्ग मील भारतीय भूमि विदेशियों के कब्जे में है.

किसी भी ऐसे लक्ष्य की पूर्ति के लिए बहुत बड़े पैमाने पर सामूहिक सहयोग और सद्भाव की आवश्यकता होती है.

सरिता किसी सरकारी संस्थान, बड़े पूंजीपति या राजनीतिक दल से संबंधित नहीं हैं न ही यह किसी से किसी प्रकार की सहायता स्वीकार करती है. यह केवल एक ही वर्ग की सहायता और बलबूते पर निर्भर है, और वह हैं सरिता के पाठक, इन्हीं की प्रेरणा सहायता व प्रोत्साहन से सरिता बड़ी से बड़ी लड़ाई लड़ लेती है.

हिंदू समाज के नवनिर्माण में भाग लीजिए

आज पत्रकारिता में बड़ी पूंजी, सरकार और देशी व विदेशी राजनीतिक दलों का बड़े पैमाने पर हस्तक्षेप है. इस 'बड़े धन' के कारण स्वतंत्र पत्रकारिता प्रायः खत्म होती जा रही है. स्वतंत्रता बनाए रखने का केवल एक ही तरीका है. पाठक स्वतंत्र पत्रकारिता को अपना कर उन्हें बल दें.

सरितागृहशोभा विकास योजना इसी विश्वास पर निर्भर है. साथ ही आप को यह अभूतपूर्व सुविधा भी देती है. आप बिना कुछ खर्च किए एक वर्ष में सरितागृहशोभा के 36 अंकों के 6,696 से भी अधिक पृष्ठों की सामग्री से लाभ उठा सकेंगे.

सरितागृहशोभा के प्रचारप्रसार की इस योजना से लाभ उठाने के लिए आप को सिर्फ यह करना होगा :

सरिता कार्यालय के पास 4000 रुपए जमा करा दीजिए.

आप के ये रुपए आप की धरोहर के रूप में जमा रहेंगे.

आप जब भी चाहें, छः महीने का नोटिस दे कर अपने रुपए वापस ले सकेंगे. सरिता कार्यालय भी इसी प्रकार छः महीने का नोटिस दे कर आप की अमानत आप को लौटा सकेगा. जब तक यह रकम सरिता कार्यालय में जमा रहेगी, तब तक सरिता व गृहशोभा बिना किसी शुल्क के आप को बराबर मिलती रहेंगी. जब यह रकम आप वापस मंगवाएंगे या सरिता कार्यालय द्वारा आप को वापस कर दी जाएगी तो सरिता व गृहशोभा भेजनी बंद कर दी जाएंगी.

आप यदि 4000 रुपए एक साथ जमा न कराना चाहें तो 1300 रुपए की दो किस्त व 1400 रुपए की एक किस्त में भी भेज सकते हैं. आप की पहली किस्त प्राप्त होते ही सरिता व गृहशोभा मासिक के अंक आप के पास भेजे जाने लगेंगे. दूसरी और तीसरी किस्त ठीक एकएक महीने के अंतर से कार्यालय पहुंच जानी चाहिए, अन्यथा सरिता कार्यालय को अधिकार होगा कि तब तक भेजी जा चुकी प्रतियों का मूल्य काट कर आप की रकम आप को लौटा दे.



पूरी राशि जमा कराने पर 350 रुपए की पुस्तकें **मुफ्त**

स्वतंत्र पत्रकारिता को प्रोत्साहन दीजिए

* मनीआर्डर, बैंक ड्राफ्ट व चैक 'दिल्ली प्रेस' के नाम बनवाएं. मनीआर्डर/ड्राफ्ट भेजने पर पच्चीस रुपए की पुस्तकें उपहार के अतिरिक्त.

* पूर्ण विवरण आवेदन पर भेज दिया जाएगा.

दिल्ली प्रेस, ई-3, झंडेवाला एस्टेट, नई दिल्ली-110055

सरिता

आने लगी. शालू अंदर पीयूष के साथ कमरे में लेटी होती तो वे दोनों बाहर बैठक में होते. उस समय उन का खिलखिलाना उसे बहुत खटकता पर आम ईर्ष्यालु पत्नी की तरह मनीष पर शक कर वह अपने विश्वास को छलनी नहीं करना चाहती थी इसलिए कोई प्रतिक्रिया व्यक्त नहीं करती थी.

धीरेधीरे शालू को महसूस होने लगा कि मनीष मोना की बातें, उस की तारीफ कुछ ज्यादा ही करने लगा है. उस समय जब वह पीयूष के लिए रातरात भर जाग कर थोड़ी देर के लिए मनीष की बांहों में सोना चाहती तो वह मोना की बात छेड़ देता. कहता, "सच, मोना भाभी हैं बहुत दिलचस्प. उन के पास से कोई भी हंसे बिना नहीं उठ सकता. यह जतिन बिलकुल पागल है, नाहक ही उन से लड़ाई करता है. अरे, इतनी अच्छी सुंदर व सलीकेदार पत्नी मिली है...उस की कद्र करनी चाहिए."

शालू विरोध करती, "लेकिन मोना को भी तो थोड़ा खयाल रखना चाहिए. यों सारा दिन घर से बाहर रहेगी तो कोई भी मर्द शिकायत करेगा...जतिन भैया ने गरीबी देखी है इसीलिए उसे पैसे उड़ाने से मना करते हैं."

मनीष गुस्से से कहता, "रही तुम 18वीं सदी की औरत...जतिन गरीब था पर अब नहीं है फिर क्यों कमी करता है. असल में वह है ही परले दरजे का कंजूस...किसी को अगर सजनेसंवरने का शौक है तो इस में बुरा ही क्या है? सब तुम्हारी तरह थोड़े ही होती हैं जो यों ही केश बिखराए, पुरानी साड़ियों में घूमें."

तब शालू का मन तड़प उठता कि मनीष को क्या हो गया है. वह भूल गया कि अगर वह भी मोना की तरह पैसा लुटाती तो क्या आज उन का अपना घर बन पाता. घर में ऐशोआराम की हर चीज जुट पाती?

"आजकल मैं पीयूष के कारण स्वयं पर ध्यान नहीं दे पाती," शालू ने मनीष को समझाना चाहा था.

"रहने दो, यों ही आलसी बने रहना तो तुम्हारी आदत में शुमार है शालू," मनीष बोला.

मनीष का जवाब सुन शालू को एहसास हो गया था कि वह मोना से उस की तुलना करने लगा है. पीयूष के कारण वह साथ न चाहते हुए भी मनीष को समय नहीं दे पाती थी.

"मनीष जैसा बेवकूफ वक्त काटने व अपने काम निकलवाने के लिए क्या बुरा है, मां."



मोना और मनीष अकसर इकट्ठा किसी काम के बहाने निकल जाते. वह विरोध करती या साथ जाने को कहती तो वह कहता, "तुम पीयूष को देखो."

फिर उस ने गौर किया था कि उस की अनुपस्थिति में भी मोना घर आने लगी है. उसे देख झट कहती, "शालू, कब से तुम्हारा इंतजार कर रही हूं. यहां से गुजर रही थी, सोचा मिलती चलूं."

कभी कहती, "मनीषजी से जरा काम था. वह आज फरीदाबाद जाने की कह रहे थे. मैं ने सोचा वहां मेरी मौसेरी बहन रहती है क्यों न उस से मिल आऊं. जतिन के पास तो समय ही नहीं होता." या फिर कोई और बहाना बना देती. कितनी बार उस ने उन्हें आलिंगनबद्ध देखा. एकदूसरे का हाथ पकड़ना तो मामूली बात हो गई थी. शर्म के कारण मनीष से सवाल नहीं पूछती. उसे पता था, अभी तो छिपादबा है सब, अगर उस ने जाहिर कर दिया तो कहीं वे खुलेपन की सीमा न त्याग दें. पीयूष के भविष्य का खयाल

रख वह चुप हो जाती.

जतिन के सामने उस ने एक बार बातोंबातों में मोना का जिक्र किया भी लेकिन उस की आंखों में छिपी बेबसी ने उसे चुप कर दिया. बस, एक दर्द भरी आवाज में उस ने कहा था, "भाभी, मैं मजबूर हूं. उड़ती तितली के पंख कतरना मेरे बस में नहीं. आप का गुनहगार हूं मैं..."

फिर शालू को पता चला था कि मनीष अकसर मोना से मिलने उस के घर भी जाने लगा है और वह भी जतिन की अनुपस्थिति में. बहन की शादी में जब वह मायके गई तो उन दोनों का मिलना और भी आसान हो गया. जब लौटी तो एहसास हुआ कि अपने ही घर में वह नगण्य हो गई. मनीष बातबात पर मोना का उदाहरण दे कर उसे जलील करता.

"आखिर तुम्हारा उस से रिश्ता क्या है?" एक दिन शालू फट ही पड़ी.

"क्या बेवकूफी भरा सवाल," मनीष झल्लाया, "जानती नहीं, वह जतिन की बीवी है?"

"जतिन की बीवी है तो यहां क्यों आ धमकती है रोजरोज?" शालू हर बात का जवाब जानने को आतुर थी.

"कोई न कोई काम होता है इसीलिए आती है. तुम्हें क्या पता स्वयं पैसा कमाने के लिए वह कितनी मेहनत करती है. आजकल बीमा कंपनी की एजेंट बन गई है. बस, उसी के बारे में सलाह लेने आती है. मैं अपने जानकारों का उस से बीमा करा देता हूं."

"इस सब से परे और क्या है तुम्हारे बीच?"

"क्या जानना चाहती हो तुम? साफसाफ सुन लो, मुझे मोना अच्छी लगती है."

"तुम्हारे बीच शारीरिक संबंध भी हैं क्या?" सारी मर्यादा को ताक पर रख कर शालू मनीष की असलियत जान लेना चाहती थी.

"हांहां, हैं. कर लो जो करना है," मनीष ने अकड़ते हुए कहा और घर से बाहर निकल गया. किसी भी स्थिति से बचने का इस से अच्छा रास्ता पुरुष के पास है भी नहीं कि घर से चला जाए.

शालू को लगा कि आपसी संबंधों में विश्वास तो जैसे कोई महत्त्व ही नहीं रखता है. बस, छलकपट और झूठे आवरणों के सहारे ही मनुष्य जीवन गुजारने का आदी हो जाता है. तभी तो मनीष यों सुखी बसीबसाई गृहस्थी की परवाह नहीं करता और वह भी एक ऐसी औरत के लिए जो अपनी पैसे की हवस पूरी करने व अपने छोटेमोटे काम कराने के लिए मर्दों का सहारा लेती हो. मनीष को क्या पता उस ने मोना को और भी मर्दों के साथ घूमते देखा है. वह कहां यकीन करेगा उस की बात का.

"मम्मी, देखोदेखो कितना सुंदर हवाईजहाज बनाया मैं ने," पीयूष कागज से बनाए गए हवाईजहाज को दिखाते हुए कहा तो वह उस के सामने लहराते हुए जख्मों के तीव्र दर्द से बाहर निकली. पीयूष के कारण वह आपसी संबंधों में अवसाद नहीं लाना चाहती थी.

सचाई सामने आने के बाद से तो मनीष व मोना दोनों को कुछ छिपाने की जरूरत ही नहीं रह गई थी. मनीष अब तक उसे अनगिनत उपहार दे चुका था. आपस में मोना इस तरह से किसी चीज को लेने की मांग करती कि कोई भी इनकार नहीं कर पाता था. अपने केशों को अदा से झटकाते हुए कहती कि मनीष बड़ा मन हो रहा है कि एक शिफान की साड़ी खरीद लूं...मेरी फिगर ही ऐसी है कि खूब जंचेगी वह साड़ी. उस के बाद मनीष के साथ जब वह काम का बहाना कर बाजार जाती तो मनीष उसे खुशीखुशी दिला देता.

रेस्तरां, होटल में खाना खाना और फिल्में देखना मोना का प्रिय शौक था. मनीष से लिपट वह सब हसरतें पूरी कर लेती थी. जतिन के लिए मोना को बांध पाना आसान न था. इसलिए खामोशी और शर्मिंदगी से वह सब सहने को मजबूर था. शिकायत करता भी तो किस से. एक बार मोना की मां से जिक्र किया था तो उन्होंने साफ कह दिया था कि हमारी बेटी मौजमस्ती की आदी है, तुम अगर नहीं कराओगे तो कोई और तो ढूंढ़ेगी ही. उसे पकड़ कर रखने की बात कभी न सोचना. तब जतिन ने आस से ससुर की ओर देखा था लेकिन उन की निरीहता ने बता दिया था कि उन की पत्नी भी उन के वश में नहीं है. वह भुक्तभोगी प्रतीत हो रहे थे यानी सास ने अपनी बेटी को विरासत में यही सीख दी थी. उन की राय में कामना व लालसा की पूर्ति के लिए गलत, नाजायज रास्ता अपनाना बुरा नहीं.

मनीष, जतिन के सामने जाने से कतराने लगा था. मोना का जादू उस पर पूरी तरह से हावी था. उस की हर अदा, खुलापन सब उसे आकर्षित करते थे जबकि शालू सादगी से रहती थी और इतरा कर कामवासना को भी उकसाती नहीं थी. पीयूष के जन्म के बाद जब शालू मायके गई थी तो उस समय मोना ने ही उस के अकेलेपन को भरा था. उसी दौरान उन के बीच शारीरिक संबंध कायम हो गए थे. जहां एक तरह शालू बिस्तर पर झिझकती थी, वहीं दूसरी ओर मोना खुल कर पेश आती थी. इसी मोहपाश में वह फंसता चला गया था. यद्यपि वह कभीकभी अपने को अपराधी समझता था किंतु मोना के सामने शालू और पीयूष दोनों परे हट जाते थे.

लेकिन फिर धीरेधीरे वह महसूस करने लगा कि जब वह मोना को किसी और व्यक्ति से मिलाता तो वह उस के साथ भी वैसा ही खुला व्यवहार करती है जैसे उस के साथ. वह टोकता तो झट से कह देती कि मनीष समझते क्यों नहीं, बीमा एजेंट होने के कारण मुझे लोगों को पटाना ही पड़ता है. अब किसी के साथ हंसबोल ली या रेस्तरां चली गई तो इस में क्या बुराई है. तुम तो जानते हो, मैं ज्यादा से ज्यादा पैसा कमाना चाहती हूं.

मनीष को यह तो समझ आने लगा था कि मोना पैसा चाहती है बहुत पैसा पर यह नहीं जान पाया कि मर्दों को बेवकूफ बना कर पैसा ऐंठना उस की आदत ही नहीं वरना शौक भी है. उसे पुरुषों को नीचा दिखाने में एक तरह का आनंद मिलता है. खासकर जतिन को चिढ़ा कर उस के पौरुष को चुनौती देने में उसे अजीब सा सुकून मिलता था.

जतिन आफिस के काम से 3 दिन के लिए बाहर गया हुआ था. यह बात उसे मोना ने ही बताई थी इसीलिए वह उस से मिलने का लोभ संवरण नहीं कर पा रहा था. अकेलेपन का ऐसा मौका कहां बारबार मिलता था, सोच वह शाम को सीधे आफिस से उस के घर की ओर चल दिया. दरवाजा खुला ही था लेकिन मोना घर में अकेली न थी. उस की मां भी वहां मौजूद थी. वह नमस्ते कहने ही वाला था कि मोना के शब्दों ने उसे जड़ बना दिया.

"मां, नाहक ही चिंता करती हो तुम, जतिन उन लोगों में से नहीं है, जो तलाक लेते हैं. उसे तो अपनी इज्जत का बहुत खयाल है. अगर ऐसा न होता तो क्या मुझे अभी तक झेल रहा होता? मां मैं ऐश से जीना चाहती हूं," मोना ने कहा.

"और मनीष? क्या वह सचमुच तुम्हें प्यार करता है?"

मां की बात सुन मोना जोर से हंस पड़ी, "अरे, वह बेवकूफ वक्त काटने व अपने काम निकलवाने के लिए क्या बुरा है...पैसा भी काफी ऐंठ चुकी हूं उस से...उस को बुद्धू बनाना आसान है..."

"लेकिन तुम औरों से भी तो मिलती हो?"

"अब मां, न मिलूं तो खर्चा कैसे चलेगा. बहुत से लोगों से दोस्ती रखनी पड़ती है. इतने काम होते हैं...बसों में कौन धक्के खाए, कभी किसी से लिफ्ट ले ली तो कभी किसी से...अगर कभी एक को अक्ल आ गई तो दूसरा तो होगा."

"लेकिन बेटी ऐसा कब तक चलेगा," मां ने कहा, "ज्यादा तार को खींचो तो भी वह टूट जाता है...इस बात का खयाल रखना कि कहीं जतिन के सब्र का बांध न टूट जाए."

"समझती हूं मां पर क्या करूं, यह मनीष भी तो जोंक की तरह चिपक गया है. अब वैसे भी इस से मन ऊब गया है. इस से पीछा छूटे तो ललित को बुद्धू बनाया जाए. वह मनीष से भी ज्यादा मोटा आसामी है."

"पर बेटी, थोड़ा घरगृहस्थी पर भी ध्यान दिया कर. इस से जतिन भी नाराज न होगा...दोनों पलड़े संभालना सीख...देख ले, तेरे पापा आज तक मुझ से डरते हैं."

मोना की असलियत जान मनीष का मन छलनी हो गया मगर अपने को धिक्कारने के सिवा वह और कर भी क्या सकता था. फिर इस में मोना का क्या दोष था, स्वयं वही तो इस कृत्य के लिए दोषी था, जो अपने को काबू में रखने की बजाय उस की ओर आकर्षित होता चला गया. यह भी भूल गया कि वह उस के सब से प्रिय मित्र की पत्नी है और जो जतिन जैसे भले इनसान की बनी नहीं रह सकती, वह भला और किस के साथ वफा करेगी. घर लौटते समय उसे समझ नहीं आ रहा था कि अपनी वापसी पर वह खुशी महसूस करे या स्वयं को अपराधी. ●

महिलाओं में होने वाले यौन रोग: लक्षण और निदान

● नीरा कुमार



नारी की शारीरिक व मानसिक संरचना ऐसी है कि वह किसी भी छोटीमोटी बीमारी को गंभीरता से नहीं लेती और यदि रोग आंतरिक है तो बात करते भी झिझकती है पर वह नहीं जानती कि इस के प्रति लापरवाही कितनी जानलेवा हो सकती है खुद उस के प्रति और परिवार के प्रति भी.

क्या आप जानती हैं कि महिलाओं में यौन या गुप्त रोग के लक्षण बहुत बाद में पता चलते हैं क्योंकि महिलाएं सिमटम फ्री होती हैं. ये रोग आज हमारे समाज की बदलती जीवनशैली में नासूर की तरह अपनी जड़ें मजबूत करता जा रहा है. आखिर यह रोग क्या है और महिलाएं किस प्रकार से इस की गिरफ्त में आती हैं. इस के लक्षण और निदान आदि के उपाय क्या हैं? यह बता रहे हैं अपोलो अस्पताल के यौन रोग विशेषज्ञ डा. एस.के. बोस :

यौन रोग क्या है और किस प्रकार से महिलाएं इस की गिरफ्त में आ जाती हैं?

"यौन या गुप्त रोग एक प्रकार के वायरस द्वारा फैलता है. यह आमतौर पर उन्हीं मर्दों और औरतों को होता है, जो कई लोगों के साथ असुरक्षित यौन संबंध रखते हैं. जो औरतें या मर्द एक ही के साथ संबंध रखते हैं, उन्हें यह रोग नहीं होता."

यौन रोग कितने प्रकार के होते हैं और आजकल कौनकौन से प्रकार के पाए जा रहे हैं?

"यौन रोग 27 प्रकार के होते हैं और अब से 25 साल पहले आमतौर पर हर औरत में पाए जाते थे. पर औरतों में बढ़ती जागरूकता और यौन संबंधी ज्ञान की जानकारी ने इन पर अंकुश लगाया है. अब कुछ ही तरह के रोग औरतों में पाए जाते हैं. आजकल खासतौर से ऐसे यौन रोग ज्यादा पाए जाते हैं, जिन के बारे में औरतों को ज्ञान ही नहीं होता है. ये हैं, हरपीस, मस्सा या वाट और एच.आई.वी. इस के अलावा 2 और यौन रोग हैं, जिन्हें गरम रोग के नाम से जाना जाता है, वे हैं सिफलिस और गनोरिया."

हरपीस: यह यौन रोग सब से ज्यादा औरतों में पाया जाता है. अगर जांच की जाए तो गर्भावस्था के दौरान 20% महिलाएं इस रोग की शिकार पाई जाती हैं. यह एक ऐसा रोग है जिस के लक्षण महिलाओं में जल्दी उभर कर नहीं आते हैं क्योंकि महिलाएं सिमटम फ्री होती हैं. कुछ औरतों में ही इस के लक्षण पाए जाते हैं, जैसे मूत्रमार्ग में भयानक जलन होना या छाले बन जाना या बड़ेबड़े घाव हो जाना. मर्दों में इस के लक्षण जल्दी पता चलते हैं, जैसे उन के पेशाब के रास्ते में छोटेछोटे छाले बन जाते हैं और पेशाब में जलन भी हो सकती है. कहने का मतलब यह है कि अगर कोई गांठ, दर्द, छाला या पेशाब में जलन अथवा मूत्रमार्ग के आसपास की जगह का फूल जाना जैसे कुछ लक्षण दिखाई दें तो तुरंत यौन रोग विशेषज्ञ को दिखाना चाहिए.

आमतौर पर इस तरह के रोगी को डाक्टर एंटीबायटिक्स वगैरह दे देते हैं, उस से यह बीमारी थोड़े दिनों के लिए दब जाती है पर भलीभांति ठीक नहीं हो पाती. इस रोग के निदान के लिए

यौन रोग विशेषज्ञ हरपीस का टेस्ट कराते हैं. इस टेस्ट की सुविधा भी सिर्फ बड़े अस्पतालों में ही उपलब्ध है.

इस रोग का इलाज महंगा जरूर है पर चिकित्सा विज्ञान की निरंतर उपलब्धियों के कारण पूरी तरह संभव है. हरपीस के लिए आजकल यौन रोग विशेषज्ञ वैलासिकलोवीर और इंटराफिरान इंजेक्शन आदि का इस्तेमाल करते हैं, जिस से रोगी रोगमुक्त हो जाता है. अतः हरपीस होने पर महिलाओं को इलाज में देर नहीं करनी चाहिए क्योंकि देर करने पर 10-15 साल बाद रोग पीड़ित महिलाओं को यूटिरायन कैंसर होने की संभावना बढ़ जाती है.



हलका सा भी संशय होने पर निजी चिकित्सक से परामर्श अवश्य करें.

वाट या मस्सा: यह बीमारी भी अकसर औरतों में पाई जाती है. फूलगोभी के आकार के छोटेछोटे वाट्स पेशाब के चारों तरफ निकलते हैं. ये वाट्स सिर्फ कुछ टेस्ट के द्वारा ही दिखते हैं. औरतों में इस के लिए 'एसिटिक एसिड टेस्ट' कराया जाता है. इन वाट्स को किसी भी हालत में खत्म करना मुश्किल होता है.

इस बीमारी के निदान हेतु यौन रोग विशेषज्ञ लेजर या बिजली द्वारा वाट्स को जलाने या इंटराफिरान इंजेक्शन से इलाज करते हैं. जिन औरतों में यह बीमारी हो जाती है वे कई हजार मर्दों में यह बीमारी फैला सकती हैं. यह एक वायरस की बीमारी है, आम दवाओं से इस का इलाज संभव नहीं. अतः इस के होने पर यौन रोग विशेषज्ञ से ही इस का इलाज कराएं.

एच.आई.वी.: अभी तक यह बीमारी तादाद में कम है पर आजकल औरतों में भी पाई जा रही है. इस की संख्या तेजी से बढ़ रही है. अकसर इस रोग के मरीज को स्वयं पता नहीं होता. जब मरीज को कोई दूसरी बीमारी जैसे दस्त लग जाना या टी.बी. की बीमारी अचानक हो जाती है तब एक रुटीन टेस्ट के जरिए पता चलता है कि उसे एच.आई.वी. की बीमारी है जो एक यौन रोग है. यह तभी होता है जब दूसरे यौन रोग जैसे सिफलिस, गनोरिया, हरपीस का इलाज नहीं किया जाए. यानी एक मरीज जिसे पेशाब में जलन हो वह यौन रोग विशेषज्ञ के पास न जाए और यौन संबंध जारी रखे तो उ एड्स होने की संभावना कई हजार गुना बढ़ जाती है. कुछ एड्स विशेषज्ञ डाक्टरों का कहना है कि एक कीटा जिसे क्लेमीडिया का नाम दिया गया है, वह एड्स के रोग के वायरस को शरीर के अंदर ले जाने में मदद करत है.

यह एक ऐसा रोग है जिस के इलाज में प्रतिमाह कम से कम 30 हजार रुपए का खर्चा आता है. यद्यपि इस रोग को अभी तक लाइलाज मान जा रहा है पर चिकित्सक प्रोटियस इनहेबीटर दवा के इस्तेमाल से इस रोग के वायर को नान डिटेक्टएबल लेबल तक पहुंचा चुके हैं और काफी लोग इस से खुश हैं.

सिफलिस और गनोरिया: इन दोनों बीमारियों का पता गर्भावस्था के दौरान टार्च टेस्ट और वी.डी.आर.एल. टेस्ट के दौरान चलता है. सिफलिस ठीक नहीं हो पाता है पर यह बीमारी न के बराबर है और गनोरिया बहुत कम पाई जाती है व एंटीबायोटिक्स द्वारा तुरंत ठीक हो भी जाती है.

डा. बोस कहते हैं कि आज इन खतरनाक बीमारियों का इलाज संभव जरूर है पर यह इतना महंगा है कि आम लोगों की पहुंच से दूर है. अतः सिंगल पार्टनर ही रखें. ●



सौंदर्य समस्याएं

अपनी समस्याएं इस पते पर भेजें : गृहशोभा, स्तंभ विभाग, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

प्रश्न : मैं 15 वर्षीय छात्रा हूं. मेरी लंबाई 4 फुट 4 इंच है, जिस से मैं छोटी दिखती हूं. मेरा चेहरा भी दिखने में मासूम लगता है जिस के कारण लोग मुझे जरूरत से ज्यादा छोटी समझते हैं. कृपया सही मार्गदर्शन करें जिस से मैं थोड़ी लंबी दिखूं?

उत्तर : अपने कद को ले कर चिंतित न हों. आप की उम्र अभी कम है. 2-3 साल तक आप का कद बढ़ सकता है. निराश न हों. अगर आप लंबी दिखना ही चाहती हैं तो ऊंची हील्स के सैंडिल व चप्पल पहनें. चेहरे को भराव देने के लिए आगे से बैक कोंबिंग कर के या ऊंची पोनीटेल बना कर हेयरस्टाइल बनाएं. ऐसा करने से आप ज्यादा छोटी नजर नहीं आएंगी.

●

प्रश्न : मेरी उम्र 20 वर्ष है. मैं ने अपनी बांहों के रोएं हटाने के लिए कई बार रेजर चला दिया. वह भी उलटी तरफ से जिस से मेरी बांहों में काले और बड़े रोएं आ गए हैं. हेयररिमूवर या वैक्स आदि के प्रयोग से वह नहीं हटते. अगर हटते हैं तो तुरंत दूसरे दिन आ जाते हैं. कृपया इन्हें साफ करने का सही ढंग बताएं?

उत्तर : शायद रेजर अधिक चलाने से आप के रोमों में वृद्धि होती जा रही है व उन में कड़ापन भी आ गया है. इसलिए पहले अपने रोमों को सही ढंग से आने दें. फिर हाट वैक्स कराएं. 15 दिन के अंतराल पर हाट वैक्स करने से रोओं की वृद्धि कम होती जाएगी व वे फिर से मुलायम हो जाएंगे. आइंदा इन्हें साफ करने के लिए रेजर का प्रयोग न करें क्योंकि आप की त्वचा अधिक संवेदनशील है.

●

प्रश्न : मेरी उम्र 17 साल है. मेरे केश बचपन से घुंघराले हैं. पिछले महीने मैं ने केश बहुत छोटे करा लिए हैं. अब फिर से मेरे केश घुंघराले आ रहे हैं. मुझे बताएं कि मैं अपने केशों को सीधे और मुलायम कैसे बनाऊं?

उत्तर : घुंघराले केशों को सीधे और मुलायम बनाने के लिए नियमित हिना लगाएं. अगर केश अधिक घुंघराले हों तो ब्यूटीपार्लर में जा कर स्ट्रेट कराएं.

●

प्रश्न : मेरी उम्र 18 वर्ष है तथा मैं दुबलीपतली हूं. कृपया बताएं कि मैं किन चीजों का सेवन करूं जिस से मैं तंदुरुस्त दिखूं. पतली होने की वजह से मैं बीमार सी लगती हूं. जो सब्जियां खाने में अरुचिकर हों उन का प्रयोग कैसे करूं?

उत्तर : पतलेपन को कम करने के लिए तलीभुनी चीजों का सेवन अधिक करें. सुबहशाम खुली हवा में सैर करें. प्रतिदिन 9-10 गिलास पानी अवश्य पीएं. कुछ हलकेफुलके व्यायाम भी अवश्य करें. अपने पतलेपन को ले कर किसी तरह की हीन भावना न लाएं. तनावमुक्त प्रसन्नचित्त रहा करें. जो सब्जियां आप को खाने में अरुचिकर लगें उन का सलाद, सूप, जूस, चटनी, अचार आदि के रूप में प्रयोग करें. जितना हो सके भोजन में कच्चे फलों व हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन अधिक करें. दूध, दही, पनीर, मक्खन तथा मांसाहारी खाद्य पदार्थों का भी भरपूर सेवन करें. प्रतिदिन 8-9 घंटे विश्राम अवश्य करें.

●

प्रश्न : मेरी उम्र 18 है. मेरी त्वचा शुष्क और तैलीय है तथा मेरा रंग भी सांवला है. कृपया बताएं कि मेरे चेहरे पर किस तरह का मेकअप सूट करेगा और मुझे मेकअप करने से पहले क्या करना चाहिए?

उत्तर : मेकअप करने से पूर्व अपने चेहरे को सब से पहले अच्छी तरह से किसी फेस वाश से साफ करें. उस के बाद त्वचा पर बर्फ का टुकड़ा मलें जिस से आप का मेकअप चेहरे पर ज्यादा देर तक टिका रहेगा. फिर चेहरे पर मेकअप बेस के रूप में फाउंडेशन लगाएं. फाउंडेशन में हलका सा मास्चराइजर मिक्स कर के लगाएं. उस के बाद चेहरे पर कापैक्ट पाउडर लगाएं. फिर नेचुरल शेड का ब्लशर व लिपस्टिक लगाएं. आंखों में काजल व आईलाइनर भी लगाएं. ऐसा मेकअप करने से आप का चेहरा अधिक आकर्षक लगेगा. अगर मेकअप के बाद त्वचा पर चिकनापन लगे तो टिशू पेपर को चेहरे पर रखें और उसे हलका सा दबाएं. इस से टिशू पेपर अतिरिक्त चिकनापन सोख लेगा और आप की त्वचा एक नई आभा से चमक उठेगी. मेकअप प्रसाधन हमेशा त्वचा के रंग से मेलखाते पाउडर फार्म में ही प्रयोग करें. रात को सोने से पूर्व मेकअप को उतारने के लिए क्लींजिंग मिल्क का प्रयोग करें. मेकअप साफ करने के पश्चात त्वचा पर एस्ट्रिंजेंट लोशन अवश्य लगाएं.

●

प्रश्न : मेरी उम्र 20 वर्ष है. मेरी समस्या है कि मेरी जांघें व कूल्हे थोड़े भारी हैं. इन्हें पतला करने का कोई उपाय बताएं?

उत्तर : जांघें व कूल्हों को पतला करने के लिए सुबहशाम जितना हो सकें पैदल चलें. बैठे रहने का काम कम करें. कुछ हलकेफुलके व्यायाम जैसे रस्सी कूदना, साइकिल चलाना, तैरना आदि नियमित करें. तैलीय भोज्य पदार्थों का सेवन कम करें. भोजन संतुलित मात्रा में खाएं. पेय पदार्थों जैसे जूस, नीबू पानी, दूध, दही, लस्सी, सूप आदि का सेवन अधिक करें.

●

प्रश्न : मैं 23 वर्षीय विवाहिता हूं. मेरी आंखों के नीचे बहुत कालापन है जिस से मेरी उम्र ज्यादा लगती है. कृपया इसे कम करने का कोई उपाय बताएं?

उत्तर : आंखों का कालापन कम करने के लिए रात को सोने से पूर्व नियमित समारा या सिनर्जी का आई कंटूर जेल या क्रीम लगाएं. पढ़नेलिखने का काम अधिक न करें. कम रोशनी में बिलकुल न पढ़ें. पढ़नेलिखने के काम में बीचबीच में आंखों को विश्राम अवश्य दें. 8-9 घंटे की भरपूर नींद अवश्य लें. चिंताग्रस्त न रहें. आंखों का मेकअप करते समय आंखों के आसपास पहले कंसीलर या फाउंडेशन लगाएं फिर मेकअप करें. इस से काफी हद तक कालापन छिप जाएगा. आंखों को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिदिन 2-3 बार आंखों में ठंडे पानी के छींटें मारें.

●

प्रश्न : मैं 16 वर्षीय छात्रा हूं. मेरी समस्या है कि मेरे चेहरे का रंग साफ है पर मुंह के चारों ओर बहुत कालापन है, जो देखने में भद्दा लगता है. कृपया कोई उपाय बताएं?

उत्तर : अपने चेहरे पर प्रति सप्ताह 2-3 बार सिनर्जी का एक्सफोलिएटिंग स्क्रब या पियर्स नेचुरल मुलतानी मिट्टी फेस पैक लगाएं. सूखने पर साफ पानी से साफ करें. ऐसा नियमित करने से कालापन दूर हो जाएगा. बाहर निकलने से पूर्व हलका सा कंसीलर व फाउंडेशन लगाएं. धूप में निकलते समय सनस्क्रीन लोशन लगाएं. इस से कालापन काफी हद तक कम हो जाएगा.

●

प्रश्न : मेरी उम्र 25 वर्ष है. मेरा रंग सांवला है लेकिन मेरे हाथों का रंग बहुत ही काला है और वे बहुत ही रूखे हैं जोकि देखने में बहुत गंदे लगते हैं. कृपया इन्हें मुलायम व साफ करने का कोई उपाय बताएं?

उत्तर : अपने हाथों का रंग साफ करने के लिए एवं उन्हें मुलायम बनाने के लिए प्रति सप्ताह नियमित उन्हें मेनिक्योर करें. 15 दिन के अंतराल पर उन्हें ब्लीच करें. अपने हाथों को रूखेपन से बचाने के लिए नियमित कोल्डक्रीम या मास्चराइजर लगाएं. रात को सोने से पूर्व हैंड बाडी लोशन लगाएं. ऐसा करने से आप के हाथ मुलायम रहेंगे व उन का रंग भी साफ हो जाएगा.

●

प्रश्न : मेरी उम्र 16 वर्ष है. मेरी समस्या यह है कि मेरे केशों में रूसी हो गई है. केश कमजोर व झड़ने लगे हैं और दोमुंहे भी हो गए हैं. कृपया कोई उचित सुझाव दें?

उत्तर : केशों से संबंधित सभी समस्याएं केशों को ठीक तरह साफ न करने से हुई हैं. इसलिए केशों को धोने से पूर्व 3-4 घंटे पहले कुनकुने तेल से मालिश करें. मालिश के उपरांत एक तौलिए को गरम पानी में भिगो कर व निचोड़ कर सिर पर रखें. इस से केशों में लगा तेल अच्छी तरह जज्ब हो जाएगा. उस के बाद केशों को शैंपू कंडीशनर से साफ करें. केशों को अच्छी तरह से पानी से साफ करें, जब तक शैंपू पूरी तरह से न निकल जाए. फिर एक नीबू का रस या दही लगाएं, जिस से केशों में चमक आ जाएगी. धोने के पश्चात केशों को स्वाभाविक ढंग से सूखने दें. ड्रायर से न सुखाएं. टावल से न झाड़ें. कोई भी स्टाइलिंग प्रोडक्ट लगाने के बाद केशों को अच्छी तरह से शैंपू करें ताकि उस प्रोडक्ट का असर केशों पर न पड़े. केशों में रूसी दूर के लिए मेडिकेटेड शैंपू का प्रयोग करें. केशों को झड़ने से रोकने के लिए पोषक तत्त्वों से परिपूर्ण आहार लें. तनावमुक्त रहा करें.

●

प्रश्न : मेरी उम्र 17 साल है. मेरा रंग बहुत ही सांवला है और मेरी त्वचा बहुत ही शुष्क है. मेरी पलकों के बाल भी बहुत कम हैं. कृपया मुझे रंग साफ करने व त्वचा को मुलायम बनाने का उपाय बताएं?

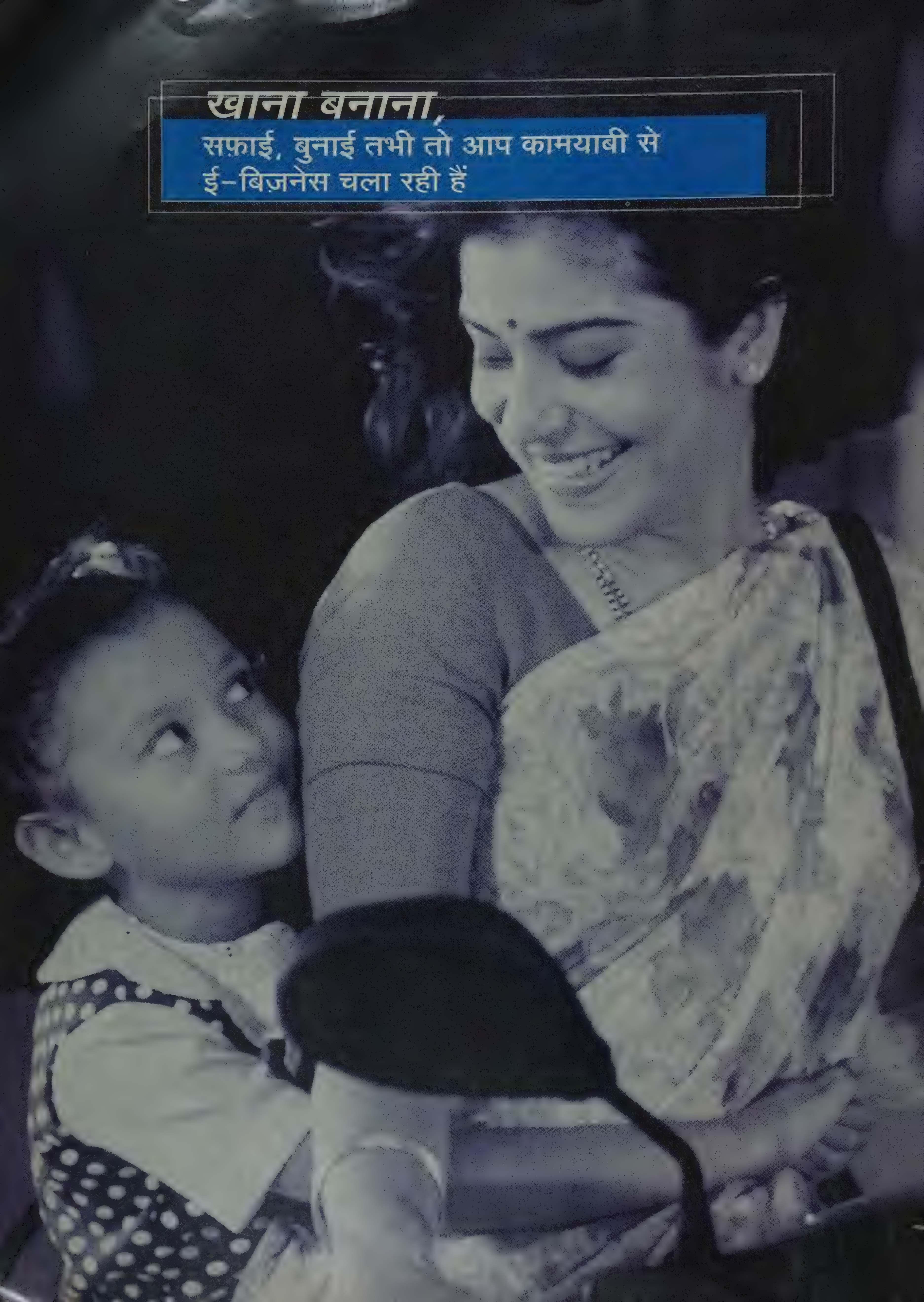
उत्तर : सांवले रंग को साफ करने के लिए सप्ताह में 2-3 बार नियमित फेस पैक लगाएं. सप्ताह में 1 बार फेस स्क्रब भी लगाएं. त्वचा को मृदु फेस वाश से नियमित साफ करें. त्वचा साफ करने के पश्चात मास्चराइजर या कोल्ड क्रीम लगाएं. रात को सोने से पूर्व नरिशिंग क्रीम लगाएं. ऐसा करने से त्वचा स्निग्ध व सौम्य हो जाएगी. पलकों को घनी बनाने के लिए कृत्रिम पलकों (फाल्स आईलैशिज) का प्रयोग करें.

●

प्रश्न : मेरी आयु 20 वर्ष है. मेरी त्वचा तैलीय है जिस की वजह से मेरी त्वचा पर बहुत ज्यादा मुंहासे निकलते रहते हैं. इन्हें रोकने के लिए कोई उपाय बताएं?

उत्तर : तैलीय त्वचा पर मुंहासे न निकलें इस के लिए तैलीय व मिर्चमसालेदार खाद्यपदार्थों का सेवन अधिक न करें. चेहरे का दिन में 2-3 बार फेस वाश से साफ किया करें. उस के बाद त्वचा पर एस्ट्रिंजेंट लोशन ही लगाएं. अन्य किसी क्रीमी मेकअप प्रसाधन का चेहरे पर प्रयोग न करें. सप्ताह में एक बार फेस पैक व स्क्रब अवश्य लगाएं. ऐसा करने से मुंहासे काफी हद तक कम हो जाएंगे. इस उम्र में मुंहासों का निकलना स्वाभाविक है त्वचा की साफसफाई व अपने खानपान पर विशेष ध्यान दें.

-सौंदर्य विशेषज्ञा ●


खाना बनाना,
सफ़ाई, बुनाई तभी तो आप कामयाबी से
ई–बिज़नेस चला रही हैं

आप खाना बनाती हैं, पड़ोस के बच्चों को पढ़ाती हैं, अपने सबसे अच्छे दोस्त को मनोवैज्ञानिक सलाह भी देती हैं। यानी आप अपना जीवन कामयाबी से चला रही हैं। और अगर आप अपना जीवन चला सकती हैं तो ख़ुद अपना ई-बिज़नेस भी चला सकती हैं। अगर आप कम्प्यूटर या इंटरनेट के बारे में कुछ नहीं जानतीं तो भी ? बिल्कुल।

सच तो ये है कि आज इंटरनेट ने व्यापार करने के तरीके को बदल डाला है । आज के सबसे संपन्न लोग ख़ुद पैसा बना कर धनी हुये हैं। वह मध्यम वर्गीय घरों में पैदा हुये हैं और उनमें हर धर्म, जाति और समुदाय के आदमी और औरतें शामिल हैं। इनमें से ढेर सारे ई-कॉमर्स कर इस ऊँचाई तक पहुँचे हैं। और आप भी उनमें से एक हो सकते हैं अगर आप skumars.com फ्रैंचाइज़ी बन जाते हैं।

skumars.com क्या है ?

एस.कुमार्स ग्रुप द्वारा प्रमोट किया जा रहा skumars.com दुनिया के सबसे बड़े ई-कॉमर्स नेटवर्क में से एक की स्थापना कर रहा है - पूरे देश में, ५०,००० रीटेल स्थान. इस रीटेल स्थानों को वीएसएटी (वीसैट) के ज़रिये जोड़ा जायेगा और वहाँ आसानी से उपयोग होने लायक कम्प्यूटर मौजूद होंगे। इन विसैट्स से यह फायदा होगा कि सभी फ्रेन्चाइजी सेटेलाइट के जरिए इस विशाल नेटवर्क से बिना वर्तमान टेलीफोन इंफ्रास्ट्रक्चर का इस्तेमाल किए सीधे जुड़ जाएंगे।

skumars.com से क्या सुविधाये मिलेंगी ?

skumars.com के द्वारा उपभोक्ताओं को निम्नलिखित सुविधायें मिलेंगी :

- लगभग कोई भी चीज़ ख़रीदने और बेचने की सुविधा-ब्रांड वाले उत्पादों से लेकर सेकेंड-हैंड चीज़ें, सेफ़्टी पिन से लेकर मोटर कार तक।
- भारत के सबसे बड़े क्लासीफ़ाइड (वर्गीकृत) में विज्ञापन दीजिये-काम, विवाह, जगह-ज़मीन, निविदायें, सेकेंड हैंड चीज़े, उत्पादक से ग्राहक तक सूचना, वगैरह के बारे में।
- हर तरह की बिल्कुल नयी जानकारी पाइये - कानूनी, चिकित्सीय, मनोरंजन यात्रा वगैरह।
- विश्व-स्तर के विभिन्न शैक्षणिक कोर्स में शामिल होइये, जैसे स्कूल और कॉलेज कोचिंग, कम्प्यूटर ट्रेनिंग और अन्य प्रोफेशनल कोर्स।
- ई-मेल और संपर्क सुविधाओं का लाभ उठाइये।

संक्षेप में कहें तो यह अपने आप में सुपरमार्केट, शैक्षणिक संस्थान, लायब्रेरी, स्टॉक का आढती, ट्रैवल एजेंसी, संपर्क साधन और अनेकों अन्य चीज़ों को समाये है और ये सब उपभोक्ता के बिल्कुल करीब, आज की कीमतों से बिल्कुल कम में।

skumars.com फ्रैंचाइज़ी को क्या लाभ मिलेंगे ?

- यह आपके लिये एक अतिरिक्त व्यापार और आय का नया स्रोत होगा ।
- विस्तृत प्रशिक्षण और सहयोग से सफलता पाने में मदद मिलेगी।
- दुनिया में सबसे तेज़ बढ़ते व्यापार - ई कॉमर्स - का हिस्सा बनिये।
- जितनी मेहनत करेंगे उतना ही अधिक कमायेंगे।
- आपकी मदद के लिये बड़े पैमाने पर विज्ञापन और प्रमोशनल अभियान चला जायेगा ताकि ग्राहक आपके रीटेल स्थान पर खिंचे आयें।

आप कितना कमा सकते हैं ?

- आपकी कमाई सीधी आपकी मेहनत, लगन और वचनबद्धता पर निर्भर होगी।
- पहले दिन से ही जो लेन-देन (ट्रांज़ैक्शन) आप करेंगे, उससे लाभ कमाने लगेंगे।
- इस व्यापार में आपको रु. २०,००० प्रति माह से अधिक की कमाई कराने की क्षमता है।

आप फ्रैंचाइज़ी कैसे बन सकते हैं ?

- आप के पास ५ वर्ग मीटर (५० वर्ग फीट) जगह चाहिये।
- इसके अलावा, आपमें रु. २ लाख निवेश करने की क्षमता होनी चाहिये (बैंक्स द्वारा ऋण उपलब्ध - शर्तें लागू)।
- सामान्य अंग्रेजी का ज्ञान ज़रूरी है।
- कम्प्यूटर का ज्ञान ज़रूरी नहीं।

इसके बाद आपको क्या करना होगा ?

कृपया साथ दिये गये आवेदन पत्र को भरें और S Kumars.com Ltd. के नाम मुम्बई में भुगतान होने वाले रु. ५०० के डिमांड ड्राफ़्ट के साथ निम्नलिखित पते पर भेजें।

आपका आवेदन स्वीकार होने के बाद हम आपको एक बिज़नेस प्लान के साथ फ्रैंचाइज़ी एग्रीमेंट भेजेंगे। उसके बाद आपको रु. ५०००/- के बयाना रकम के साथ हस्ताक्षर किया हुआ फ्रैंचाइज़ी एग्रीमेंट भेजना होगा। फिर बाकी की राशि (स्वयं फाइनेंस या बैंक द्वारा फाइनेंस) जमा करने के लिये आपको ६० दिन का समय है।

अगर आपका आवेदन रद्द हुआ तो रु. ५०० की आवेदन राशि आपको वापस दे दी जायेगी।

आज ही

skumars dot com®

के फ्रैंचाइज़ी बनिये.

S Kumars.com Ltd.: पो. ऑ. बाक्स क्र. १६३४७, मुम्बई ४०० ०१३.
फ़ोन : ९१-२२-४६०६९४९ फैक्स क्र.: ९१-२२-४६०६९२०. e-mail : fran@skumars.com

S.Kumars®

APPLICATION FORM FOR FRANCHISEES

The application should be on a separate sheet of paper, in English only and in BLOCK LETTERS.

To,
S KUMARS.COM LTD.
P.O. Box No. 16347
Mumbai 400 013.

I/We wish to become a FRANCHISEE of your company. I/We have gone through the details of your scheme in the newspapers and am/are interested in being associated with your business venture. I/We hereby confirm having read and fully understood the terms and conditions contained in this application.

I/We am/are enclosing Bank Draft No. ....
Dated .... for Rs. 500/- (Rupees Five Hundred only.) drawn on (Bank Name) ....
(Branch Name)..................
as my/our APPLICATION MONEY.

As desired, I/we furnish below my/our particulars for your perusal and consideration.

Mr./Mrs/M/s: ....
Business Address: ....
Residential Address :..................
.... City / Vill.:..................
Pin Code: .... Tehsil: ....
District: .... State: ....
Telephone (Office/Shop): .... STD Code: ....
Fax No.: .... Res. Tel. No.: ....
Name of key person: .... Age: ....
Occupation: ....
Educational Qualifications: ....
Languages Known: ....
Location of your Shop / Premises: ....
Total area of your Shop / Premises:.................. Sq. ft.
Familiarity with Computers: ☐ YES ☐ NO
Typing Skills: ☐ YES ☐ NO

I/We declare that I/we am/are a resident Indian/s and that all the particulars and information given in the application form above are true, correct and complete. They shall form the basis on which S Kumars.com Ltd. may decide to make me/us a franchisee. I/We undertake to inform S Kumars.com Ltd. regarding any changes in my/our above mentioned details and to provide any further information that they may require. I/We further agree that if I/we am/are made a franchisee, I/we shall be governed by the rules of S Kumars.com Ltd. which may be in force from time to time. S Kumars.com Ltd. reserves the right to reject any application without providing any reasons. Also, S Kumars.com Ltd. reserves the right to discontinue this arrangement at any point of time in case of default or any other reason that the company may deem fit.

Place : ....
Date : .... Signature : ....

CONCEPT/HN

रजनी जब अर्चना के घर पहुंची तो काफी मेहमान आ चुके थे. अर्चना और संजय की रिसेप्शन पार्टी शुरू ही होने वाली थी. रजनी गरदन घुमा कर उपस्थित लोगों में अपनी सहेलियों को तलाश रही थी कि तभी अचानक उस की नजर संजय से मिल गई. नजर मिलते ही उस के दिमाग में वही बेचैनी होने लगी, जो पहली बार तब हुई थी जब अर्चना ने उसे बताया था कि उस की शादी संजय के साथ तय हो गई है.

अचानक रजनी का ध्यान 2 वर्ष पूर्व में चला गया जब वह बी.ए. अंतिम वर्ष की छात्रा थी. एक दिन अर्चना ने बताया कि एम.ए. में एक नए लड़के ने दाखिला लिया है. दिल्ली से बी.ए. कर के आया है. देखोगी तो होश उड़ जाएंगे. नाम तो संजय है मगर है बिलकुल राजेश खन्ना. रजनी ने जब संजय को देखा तो हाय कर रह गई. उस के घुंघराले बाल, लाल होंठ, चौड़ी छाती और गहरी आंखें देख कर वह पहली ही झलक में अपना दिल दे बैठी.

इधर कक्षा में रजनी की सुंदरता के चर्चे भी कम न थे. क्लास के लड़के हर समय उस से बात करने का कोई न कोई बहाना तलाश करते रहते थे. इसी घमंड में रजनी ने सोचा आज नहीं तो कल वह संजय को अपने रूप से आकर्षित कर उसे अपना बना लेगी. वह खाली समय में संजय के ही सपने देखने लगी. उस का खयाल आते ही उस के दिल में बेचैनी होने लगती थी, जी चाहता था कि दौड़ कर उसे बांहों में कैद कर ले और जीवन भर उस की आंखों में आंखें डाल कर बातें करती रहे.

रजनी बहुत सुंदर मगर मध्यम वर्ग की थी. उधर अर्चना रजनी जितनी सुंदर नहीं थी मगर अमीर बाप की बेटी होने के कारण क्लबों में जाती थी, अच्छेअच्छे कपड़े पहनती थी, कार में घूमती थी इसलिए वह कहीं ज्यादा स्मार्ट दिखती थी. संजय को अपनी ओर आकर्षित करने में अर्चना की यही स्मार्टनेस काम आ गई. उस ने संजय को कभी अपने बर्थडे, कभी पापा के बर्थडे तो कभी मम्मीपापा की शादी की वर्षगांठ पर बुलाबुला कर अपना जादू चला संजय को अपने वश में कर लिया.

इस के बाद तो रजनी जब भी संजय और अर्चना को देखती तो ईर्ष्या और कुंठा से बेचैन हो उठती. इस समय भी रजनी इन्हीं खयालों में खोई परेशान थी. उसे पता ही नहीं चला कब अर्चना उस के पास आ कर खड़ी हो गई.

अर्चना पूछ रही थी, "क्या बात है रजनी, जीजाजी को साथ नहीं लाई?"

"हां, वह नहीं आ सके. तुम्हें तो मालूम ही है



संजय को सामने देख रजनी के मन में भूलीबिसरी यादों का कोलाहल इतना हावी हो गया कि भावुकता में वह संजय से जुड़ बैठी. अपनी प्रिय सखी अर्चना के पति से उस का इतना जुड़ाव क्या रेगिस्तानी प्यास जैसा न था?

मृगतृष्णा

कहानी ● एल.एन. अग्रवाल

अर्चना कि तुम्हारे जीजाजी बड़े रिसर्च आफिसर हैं, आफिस का काम निबटातेनिबटाते प्रायः लेट हो जाते हैं," रजनी ने कहा.

"हांहां, रजनी मुझे मालूम है जीजाजी बहुत मेहनती आदमी हैं," अर्चना ने यह बात जिस अंदाज में कही थी उस से रजनी को लगा कि वह तारीफ नहीं बल्कि कह रही है कि तुम्हारे हसबैंड संजय जैसे स्मार्ट कहां. गधे और बैल तो होते ही मेहनत करने के लिए हैं. संजय जैसे स्मार्ट तो दूसरों से काम लेते हैं, लल्लू है पूरा तुम्हारा हसबैंड.

इस के साथ ही रजनी की यादों की सूई फिर 2 साल पीछे चली गई जब बी.ए. करते ही पिताजी ने उस की शादी एक प्राइवेट कंपनी में इंजीनियर प्रशांत से कर दी.

अर्चना और संजय की शादी संजय का एम.ए. पूरा होने तक रोक दी गई थी. शादी के बाद रजनी ने एक दिन सभी मित्रों को घर पर प्रशांत से मिलाने के लिए टी पार्टी पर बुलाया. खानेपीने के बाद जाते समय किसी भी सहेली ने नहीं



कहा कि प्रशांत स्मार्ट है या हैंडसम है. एक सहेली ने बधाई देते हुए कहा था कि तू लक्की है यार, बहुत सीधा पति मिला है. आजकल ऐसे लड़के कम ही मिलते हैं परंतु रजनी को लगा कि जैसे वह कह रही हो कि कहां से लल्लू ले आई है. तब से अब तक रजनी हीनता का शिकार बनी हुई थी. उसे हमेशा यही लगता था कि प्रशांत और उस की जोड़ी मेल नहीं खाती. इसी हीनता के कारण रजनी ने प्रशांत को अब तक पूरी तरह स्वीकार नहीं किया था और पार्टियों आदि में भी साथ नहीं जाती थी या वहीं जाती जहां बहुत जरूरी होता.

यही सब सोचसोच कर रजनी का मन बारबार भारी होने लगा तो उस ने अर्चना को मुबारकबाद दी, थोड़ा खाना खाया और सिरदर्द का बहाना कर विदा ले ली. घर आते ही वह बिना कपड़े बदले बिस्तर पर लेट गई. उस का मूड पूरी तरह उखड़ चुका था. रहरह कर उसे खयाल आता कि 2 दिन में अर्चना संजय के साथ बंगलोर चली जाएगी फिर वहां से हनीमून के लिए सिंगापुर. सोचते ही उस का तनमन तड़प उठा.

धीरेधीरे 15 दिन बीत गए. रजनी अब नार्मल हो चुकी थी. तभी एक दिन उस को सिंगापुर से अर्चना का लिखा पत्र मिला:

प्रिय रजनी,

हमें सिंगापुर आए हुए 3 दिन हो गए हैं. जब से यहां कदम रखा है, बस घूम ही रहे हैं. संजय के बारे में क्या कहूं, ही इज सिंपली फैंटास्टिक (बिलकुल लाजवाब है), उस का बातें करने का तरीका, ड्रेसिंग का स्टाइल, मैं तो बस दीवानी हो गई हूं, प्यार करने में तो लाजवाब है. असली 'ही मैन' है. तू मेरी सब से प्यारी सहेली है इसलिए तुझे लिख रही हूं बाकी के अनुभव बंगलोर वापस पहुंच कर लिखूंगी. संजय बेड पर मेरा इंतजार कर रहा है.

तुम्हारी,
अर्चना.

पत्र पढ़ते ही रजनी को फिर वही दर्द भरी बेचैनी उठने लगी. मगर धीरेधीरे उस ने अपने को संयत कर लिया. अगला पत्र लगभग 1 महीने बाद आया:

प्रिय रजनी,

सिंगापुर से आए 15 दिन हो गए हैं परंतु ऐसा लगता है कि दिल अभी भी वहीं है. संजय ने इतनी शापिंग करा डाली है कि रोज वहां की चीजें देखदेख कर यादें ताजा हो जाती हैं. सच यह हनीमून मैं मरते दम तक नहीं भूलूंगी. संजय के रसियापन ने मेरी जिंदगी ही बदल डाली है, रात भर जागता है और दिन भर सोता है. अच्छा सुन, मैं और संजय अगले हफ्ते तेरे यहां आ रहे हैं. संजय को वहां किसी प्रोजेक्ट के बारे में मालूम करना है, एक रात तेरे यहां रुकेंगे भी. रात में गपशप होगी तो खूब मजा आएगा तुम लोग कहीं जा तो नहीं रहे हो? लिखना.

तुम्हारी सहेली,
अर्चना.

पत्र समाप्त होते ही फिर एक बार रजनी का मन तूफान में घिर गया और रहरह कर टीस उठने लगी. मगर संजय और रजनी के आने के दिन तक उस ने अपने को संभाल लिया. उस के मन ने कहा कि उधर संजय आ रहा है और इधर तू मुंह लटकाए घूम रही है, क्या इंप्रेशन पड़ेगा उस पर? आखिर अपने को संभाल वह उन के स्वागत की तैयारी करने लगी. जिस दिन उन्हें आना था, उस दिन रजनी पति से बोली, "आज आफिस न जाएं."

इस पर पति ने कहा, "तुम्हारी सहेली है, बैठ कर गपशप करो, मैं शाम को मिल लूंगा. डिनर तो एकसाथ करना ही है."

ठीक 2 बजे कालबेल बजी. रजनी ने दरवाजा खोला तो अर्चना सामने खड़ी मुसकरा रही थी. रजनी ने सामान अंदर रखवाया और दोनों का स्वागत किया.

ड्राइंगरूम में बैठ कर दोनों सहेलियां बातों में ऐसी खो गईं कि संजय का भी ध्यान नहीं रहा. तभी संजय वहां आया और बोला, "क्यों श्रीमतीजी, सहेली मिलते ही पति को भूल गईं?"

मगर जवाब रजनी ने दिया, "अजी, आप जैसी चीज को कोई कैसे भूल सकता है जब से आप ही की तारीफ हो रही है."

"अरे भई वह तो बीवी है और वह भी नईनई, तारीफ तो करेगी ही मगर आप क्या कह रही हैं," संजय ने चुटकी ली.

"मैं क्या कहूं, मुझे तो कुछ कहने का चांस ही नहीं दिया इस ने," रजनी ने जवाब दिया तो दोनों पतिपत्नी हंस पड़े.

थोड़ी देर में चाय पी कर संजय स्नान करने चला गया और दोनों सहेलियां फिर बातों में खो गईं. थोड़ी देर में संजय स्नान कर के आ गया और अर्चना स्नान करने चली गई. संजय जब ड्रेस बदल रहा था तो रजनी ड्राइंगरूम में अर्चना की लाई हुई चीजें देखने लगी. अभी 2 मिनट ही हुए थे कि कुरते का बटन ठीक करते हुए संजय वहां आ गया. रजनी की नजर पड़ी तो देखती ही रह गई, वही घुंघराले बाल, गहरी आंखें, चौड़ी छाती, हलके पीले रंग के कुरतेपाजामे में संजय गजब का सुंदर लग रहा था. रजनी को तो तब होश आया जब संजय की नजर उस की टकटकी पर पड़ी. चोरी पकड़े जाते ही वह झेंप गई.

संजय कह रहा था, "क्या कर रही हो सालीजी, आधी घरवालीजी."

"रहने दीजिए मुंह देखी बात कर रहे हैं जब से आए हैं. अब फुरसत मिली है मेरा हाल पूछने की...गलती आप की नहीं है, खूबसूरत बीवी जो

मिल गई है, अब हमारी परवाह क्यों होने लगी."

"बसबस रजनी ये तीर न चलाओ, मेरी आंखों से पूछो, तुम कितनी खूबसूरत हो...ऐसी बातें कर के मुझे बोर न करो, कहने से पहले एक बार मेरी आंखों में तो झांक लिया होता."

"अब कह रहे हो, शादी से पहले क्या मैं खूबसूरत नहीं थी या सोने की चमक के आगे कुछ भी दिखाई नहीं पड़ा?"

"नहींनहीं रजनी, तुम्हारे रूप ने कई बार नशा दिया है मुझे मगर बस सब कुछ इतनी जल्दी हो गया, अर्चना इतनी फास्ट निकली कि कुछ सोचने का मौका ही नहीं मिला. मगर सच मानो एक तो तुम्हारा रूप ऊपर से तुम्हारी फिगर, अर्चना तो तुम्हारे सामने कुछ नहीं है. तुम्हारी शादी को 2 साल हो गए मगर बिलकुल फ्रेश दिख रही हो," संजय ने थोड़ा सीरियस होते हुए कहा.

अपने रूप की तारीफ सुन कर रजनी फिर भावुक हो गई. बोली, "क्या फायदा ऐसे रूप का, जिस का कोई कद्रदान न हो."

"ऐसी बात क्यों करती हो, मैं हूं..."

तभी अर्चना के कदमों की आहट सुन कर दोनों मैगजीन पढ़ने लगे. इस के बाद रजनी और संजय को अकेलेपन का मौका ही नहीं मिला. दूसरे दिन अर्चना और संजय वापस बंगलोर चले गए.

लगभग 3 महीने बाद एक दिन रजनी दोपहर में काम निबटा कर बैठी ही थी कि फोन बज उठा. उठाया तो उधर से आई आवाज सुन कर चौंक पड़ी. संजय का फोन था.

"हेलो...कौन...रजनी?"

"जी हां, मैं रजनी बोल रही हूं. आप कौन?"

"मैं संजय बोल रहा हूं."

"संजय तुम? अचानक, कहां से बोल रहे हो?"

"मैं यहीं से लोकल काल कर रहा हूं. मेरा प्रोजेक्ट सरकार द्वारा मंजूर हो गया है और अब आनाजाना होता ही रहेगा. अर्चना बंगलोर से फोन करने को कह रही थी लेकिन मैं ने मना कर दिया. सोचा सरप्राइज दूंगा तुम को...कैसी रही?"

"बहुत स्वीट सरप्राइज है, थैंक्यू संजय मगर तुम यहां क्यों नहीं आए? ठहरे कहां हो?"

"मैं मयूरी होटल के रूम नं. 107 में ठहरा हुआ हूं. मैं ने सोचा घर का खाना तो रोज ही खाते हैं क्यों न तुम्हारे साथ होटल में खा कर देखें. आज तो मैं काम में फंसा रहूंगा लेकिन कल 12 बजे से फ्री हूं. क्यों न कल लंच साथसाथ करें, तुम यहीं आ जाना, तुम्हारा भी रोज के रुटीन से चेंज हो जाएगा."

"यह तो ठीक है मगर..."

"मगरवगर कुछ नहीं, कल मैं तुम्हारा वेट करूंगा."

"अच्छा ठीक है."

"ओ.के. बाय सी यू टूमारो," कहते हुए संजय ने फोन रख दिया.

रजनी ने जब फोन रखा तो उस के चेहरे पर पसीना था और दिल जोरजोर से धड़क रहा था. वह पानी पी बिस्तर पर लेट गई. मगर बिस्तर पर लेटते ही ध्यान फिर संजय की तरफ चला गया. उसे एक अनोखा और रोमांचकारी एहसास हो रहा था कि जिस की कल्पनाओं में खो कर उस ने न जाने कितनी रात करवटें ले कर बिताई हैं उस से एकांत में यह साक्षात मिलन कैसा होगा?

तभी उस के मन से आवाज आई, 'नहीं रजनी, यह ठीक नहीं है, तुम शादीशुदा हो और तुम्हारा पति एक वफादार पति है.'

'तो क्या मैं अपने मन को मार लूं? मैं पढ़ीलिखी हूं. सुंदर हूं. सदियों से पुरुष अपनी आजादी का दुरुपयोग करता आया है, आज नारी स्वतंत्र होने को आई तो वही पुरानी बातें ले कर बैठ गई. मैं भी इनसान हूं. मेरे पास भी मन है, इच्छाएं हैं. अगर वे पूरी नहीं हो सकतीं तो नारी स्वतंत्रता का अर्थ क्या है? मेरी शिक्षा और सुंदरता किस काम की? मैं सिंदूर की रेखा को लक्ष्मण रेखा नहीं मानती.'

'मगर तुम्हारे पति को मालूम हो गया तो?'

'तो क्या, ज्यादा से ज्यादा तलाक हो जाएगा. हो जाने दो, मैं संजय के साथ नई दुनिया बसा लूंगी.'

"वह तो ठीक है मगर तुम्हारे पति की वफादारी का यह जवाब ठीक रहेगा?'

'क्या मालूम कितने ईमानदार हैं मेरे पति, मैं क्या देखने जाती हूं और फिर अभी शादी को दिन ही कितने हुए हैं. क्या पता बाद में बेईमान हो जाएं, तब मुझे संजय कहां मिलेगा. सदियों से स्त्री वफादार रही है, क्या मिला उसे बदले में, लात, जूते और नौकरानी का जीवन...बोलो चुप क्यों हो.'

मन ने देखा कि रजनी पर भावुकता और वासना सवार है तो वह चुप हो गया. कुछ क्षण बाद रजनी की आंख लग गई.

दूसरे दिन रजनी ठीक 12 बजे संजय के कमरे में पहुंच गई. नारंगी रंग की हरे बार्डर की सिल्क साड़ी में वह बिलकुल हीरोइन लग रही थी.

रजनी को देखते ही संजय प्रसन्न हो गया और स्वागत करते हुए बोला, "लगता है इस गरीब के कत्ल का पूरा इंतजाम कर के आई हो."

"रहने दो, मेरा मजाक न उड़ाओ," रजनी ने सोफे पर बैठते हुए कहा.

तभी संजय बोल उठा, "कहती हो खूबसूरती के कद्रदान नहीं हैं और अब कद्र करने का मौका आया तो इतनी दूर बैठी हो."

रजनी पहले थोड़ा झिझकी फिर सकुचाते हुए पलंग के दूसरे कोने पर जा कर बैठ गई. संजय भी उठ कर थोड़ा और पास आ गया और जेब से एक डब्बी निकाल कर रजनी की ओर बढ़ाते हुए बोला, 'रजनी, यह तुम्हारे लिए, इस भेंट की निशानी.'

रजनी ने डब्बी खोली तो उस में एक चमकता हुआ हीरा रखा था और साथ में एक परची. रजनी ने परची खोली तो उस में लिखा था, "मेरी प्यारी रजनी के लिए, जिस के हुस्न की चमक इस हीरे से कहीं ज्यादा है."

रजनी ने डब्बी बंद की और भारी पलकों से संजय की ओर देखते हुए कहा, "थैंक्यू."

तभी संजय अपने स्थान से उठा और रजनी के पीछे से कमर में हाथ डालते हुए बोला, "प्यार में थैंक्यू नहीं केवल प्यार," और रजनी के गालों पर चुंबन अंकित कर दिया. इस के बाद तो दोनों प्रेमलीला में ऐसे डूबे कि लंच का भी होश नहीं रहा. करीब 4 बजे संजय ने पूछा, "रजनी डियर 4 बज गए हैं. कुछ पेट पूजा हो जाए."

"तुम जो चाहो मंगा लो. मैं तो थोड़ा सा खा कर चलूंगी. 5 बजे से पहले घर पहुंचना है."

रजनी जब घर पहुंची तो 5 बज चुके थे. पति के आने में अभी देर थी, उस ने पर्स एक तरफ फेंका और बिस्तर पर लेट गई. लेटते ही उसे ऐसी नींद आई कि उसे लगा इतनी अच्छी नींद तो उसे आज तक नहीं आई. इस के बाद तो रजनी महीने में 2-3 बार इसी तरह मीठी नींद सोने लगी. उसे लग रहा था कि यही वह आनंद है, जिस के लिए प्रकृति ने उसे रूप दिया और जिस के लिए वह आज तक तरसती रही.

बीचबीच में जब पति टूर पर बाहर जाते तो रजनी संजय को फोन कर देती. संजय प्रोजेक्ट के काम के बहाने भागा आता और दोनों मिल कर अपनी लीलाओं में व्यस्त हो जाते. यह सिलसिला लगभग 2 वर्ष तक चलता रहा. इसी बीच रजनी के शरीर पर चरबी भी आने लगी. उधर अचानक संजय के व्यवहार में भी फर्क आने लगा. उस के प्यार और यहां आने में कमी होने लगी. रजनी को उस के प्यार की आदत पड़ चुकी थी इसलिए बेचैन रहने लगी. फोन पर संपर्क करने की कोशिश करती तो उस की सेक्रेटरी कहती, "साहब शहर में नहीं हैं."

ऐसा कई बार होने के बाद रजनी ने अर्चना को पत्र लिखा:

प्रिय अर्चना,

आशा है प्रसन्न होगी. मैं भी यहां पर सकुशल हूं. मगर लगता है तुम अपनी सहेली को भूल गई हो, तुम्हें यहां आए हुए 2 वर्ष हो गए. अब दोबारा कब आ रही हो? पहले संजय हैदराबाद आता था तो फोन कर लेता था मगर 4-5 महीने से उस का फोन भी नहीं आया. लगता है उस का हैदराबाद आना नहीं हुआ.

पत्र की प्रतीक्षा में,

तुम्हारी सहेली,

रजनी.



"कहती तो हो खूबसूरती के कद्रदान नहीं हैं. मौका मिला है तो दूर क्यों बैठी हो?"

1 हफ्ते के भीतर ही अर्चना का पत्र आया:

प्रिय रजनी,

तुम्हारे पत्र से यह जान कर आश्चर्य हुआ कि संजय ने 5 महीने से तुम्हें फोन नहीं किया. वह तो लगभग हर पखवाड़े हैदराबाद जाता रहता है. काम बढ़ जाने से अब तो हैदराबाद में स्थायी आफिस भी खोल लिया है, अभी 3 दिन पहले ही वापस आया है. लगता है ज्यादा काम के कारण तुम्हें फोन नहीं कर पाया. खैर, अगली 25 तारीख को भी जा रहा है. कह दूंगी, तुम्हें फोन जरूर करे और हो सके तो तुम से मिले भी. हैदराबाद आफिस का फोन नं. है 70700, तुम फोन कर के इन की सेक्रेटरी गीता से प्रोग्राम की जानकारी ले लेना. मैं भी आने का प्रोग्राम जल्द ही बनाऊंगी. शेष कुशल मधुर स्मृतियों के साथ.

तुम्हारी सहेली,

अर्चना.

पत्र पढ़ते ही रजनी को एक झटका सा लगा. वह समझ गई कि संजय का मन अब उस से भर गया है. तभी उस का ध्यान गीता की ओर गया, उसे लगा कि हो न हो संजय अपनी सेक्रेटरी गीता के चक्कर में आ गया है. संजय के आने से एक दिन पहले उस ने फोन किया तो गीता से मालूम हुआ संजय पुराने प्रोग्राम के हिसाब से ही आ रहा है.

रजनी ने जब विचार किया कि पहले संजय से फोन पर बात करे या अचानक होटल में पहुंच जाए तो उस के दिमाग ने कहा अचानक पहुंचना ही ठीक रहेगा.

दूसरे दिन रजनी ठीक 1 बजे होटल पहुंच गई. रूम नंबर मालूम कर के दरवाजे पर दस्तक दी तो कुछ देर बाद लुंगी पहने संजय ने ही दरवाजा खोला. बाहर झांकते ही रजनी को देखते ही चौंक गया. मगर रजनी दरवाजे को खोलती हुई अंदर घुस गई. देखा तो 20-22 वर्ष की एक लड़की अपने को चादर में छिपाने का प्रयत्न कर रही थी. उस लड़की को देखते ही रजनी ने संजय की ओर मुंह कर के गुस्से में कहा, "अच्छा तो यह है आप का प्यार और वफादारी...नई सेक्रेटरी गीता है न यह?"

संजय रजनी से कुछ नहीं बोला. गीता की तरफ देख कर बोला, "तुम कपड़े पहन कर घर जाओ."

गीता के जाने के बाद संजय रजनी की ओर मुड़ा और बोला, "अब बोलो, क्या कहना चाहती हो? तुम्हारा यह तरीका ठीक नहीं था."

"और तुम्हारा तरीका ठीक था. 3 महीने में 6 बार हैदराबाद आए मगर मुझ से एक बार भी नहीं मिले...क्यों... क्योंकि अब तुम्हें गीता मिल गई है. लेकिन याद रखो यह बेवफाई मैं बरदाश्त नहीं करूंगी...तुम मुझे इस तरह धोखा दे कर बच नहीं पाओगे...मैं अर्चना को सब कुछ बता दूंगी," रजनी ने धमकी दी.

"जरूर बता दो...लेकिन बताने से पहले उस का नतीजा सोच लो. मैं तो उस का पति हूं. मुझे तो वह छोड़ेगी नहीं...हां, तुम से जरूर पूछेगी कि तुम एक बच्ची थीं क्या? एक शादीशुदा हो कर अपनी सहेली के पति के साथ...छि...छि...तुम्हारी शक्ल भी नहीं देखेगी वह और यह सब मालूम होने के बाद क्या तुम्हारा पति तुम्हें घर में घुसने देगा? फिर जरूरत तुम्हारी थी, तुम प्यासी थी, तुम्हारे आमंत्रण पर ही मैं ने कदम आगे बढ़ाया था. तुम अपनी सुंदरता से अहं की तुष्टि चाहती थीं और मैं अपने पौरुष की. अब मुझे तुम्हारी जरूरत नहीं तो गले क्यों पड़ रही हो? मुझे गीता मिल गई तो तुम्हें भी कोई 'गीत' मिल सकता है," संजय ने बेरुखी से जवाब दिया.

यह सब सुन रजनी की हिम्मत जवाब दे गई और वह वहीं पर निढाल हो गई. सही मौका देख संजय ने समझाने के अंदाज में कहा, "देखो रजनी, भलाई इसी में है कि हम दोनों अपनी जबान बंद रखें और अपनेअपने जीवन पर ध्यान दें. मेरी बात मानो घर जाओ और आराम से रहो."

लगभग 1 महीने बाद करवाचौथ था. रजनी अब तक अपने को इस हादसे से उबार चुकी थी. उस दिन उस ने पहली बार करवाचौथ का व्रत रखा और शाम को पति की पसंद की साड़ी पहन कर उन का इंतजार करने लगी.

पति 7 बजे आफिस से आए तो उन्हें चाय पिलाई. 9 बजे जब चांद दिखा तो उन्हें ले कर रजनी छत पर गई. व्रत खोला और पैर छुए. भोजन के बाद दोनों जब बिस्तर पर पहुंचे तो प्रशांत ने कहा, "रजनी ऐसा लग रहा है जैसे आज हमारी फिर से शादी हुई हो. क्या बात है, कुछ बदलाव दिख रहा है."

इस पर रजनी ने जवाब दिया, "आज अचानक मुझे खयाल आया कि हमारी शादी को 4 साल हो गए मगर एक बार भी झगड़ा नहीं हुआ. बस, इसी बात से आप पर प्यार उमड़ आया है. आप बहुत दिन से बच्चे के लिए कह रहे थे, मैं ने सोचा आप की यह बात मान कर आज एक नई शुरुआत करूं. सच मैं कितनी लकी हूं, जो आप मिले."

"मगर मुझ से ज्यादा नहीं," कहते हुए प्रशांत ने रजनी को अपनी ओर खींच लिया. ●

अलग अलग मूड के जायके



सलाद घर

सामग्री : 1 मध्यम पत्तागोभी, 2 शिमलामिर्च, 1 गुच्छी सलाद पत्ता, 1 चुकंदर, 2 लाल मूली (लंबी), 2 लाल मूली (गोल), 1 मध्यम खीरा, 1 सफेद मूली, 1 हरा प्याज, 1 लाल गाजर, नीबू का रस, नमक व कालीमिर्च पाउडर.

विधि : सभी सब्जियों को धो कर साफ करें. बड़ी ट्रे में सलाद पत्ता चारों ओर बिछाएं. इस पर कसी पत्तागोभी बिछा दें. सफेद मूली में से 2 टुकड़े 3 इंच के काटें. एक टुकड़ा लंबी झोंपड़ी के लिए काटें.

अब खीरे की टोपी काट कर लाइनें बनाएं व मूली पर लगाएं ताकि झोंपड़ी का आकार लगे. इस पर दरवाजा भी हरा बना कर टूथपिक से लगाएं. गोल लाल मूली से दूसरी झोंपड़ी बनाएं. लंबी लाल मूली में से लंबाई में टुकड़े काट कर चित्रानुसार छत की लाइनें बनाएं. दरवाजा व खिड़की भी लाल मूली की होगी. चुकंदर कद्दूकस कर के रास्ता बनाएं.

अब खीरे से 4 इंच का लंबा टुकड़ा काट कर कुएं की आकृति बनाएं. चित्र को देखते हुए लाल मूली से पानी निकालने की चरखी बनाएं. बीच में गाजर का पहिया सेट करें. दोनों मूलियों की सहायता से औरत की आकृति लहंगे के साथ बनाएं.

अब लाल मूली पर कटिंग कर के तना



सलाद घर

गाजर
आइसक्रीम

बनाएं. टूथपिक में हरे प्याज की पत्ती डालते हुए गाजर का फूल टिकाएं. इस प्रकार एक टहनी तैयार होगी. इस प्रकार कई टहनियां लगाएं. ऊपर बीच में प्याज का फूल लगा दें.

शिमलामिर्च को ऊपर से काटें व चित्रानुसार सजाएं. इस के बाद नमक, कालीमिर्च खाते समय ही छिड़कें. नीबू का रस भी डालें.

नोट : इस सलाद को बनाने के लिए पहले चित्र को ध्यान से देखें. उस के बाद विभिन्न सब्जियों को काटें ताकि कम से कम सब्जी व्यर्थ जाए. टूथपिक लगाते समय बहुत सफाई से लगाएं ताकि दिखाई न दें.

गाजर आइसक्रीम

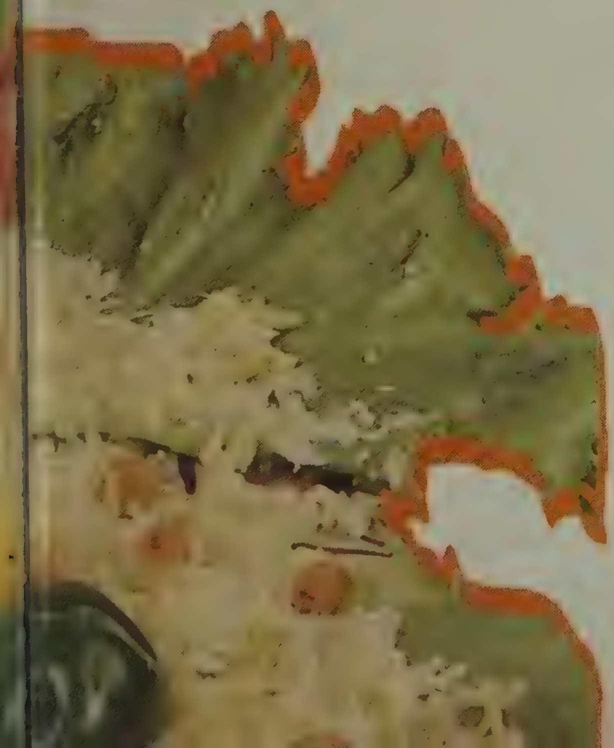
बनाने में लगने वाला समय : 30 मिनट.

सामग्री : 2 प्याले लंबी मोटी कसी हुई गाजर, 1/2 प्याला चीनी, चुटकी भर जायफल का पाउडर, 1 प्याला दूध, 1 बड़ा चम्मच कार्नफ्लोर, 1 बड़ा चम्मच मक्खन, 4 बड़े चम्मच मिल्क पाउडर, 1 1/4 प्याले दूध, 1 छोटा चम्मच वनीला एसेंस, 4 बड़े चम्मच चीनी.

विधि : कार्नफ्लोर को दूध में घोल कर गाढ़ा होने तक पकाएं. ठंडा होने पर चीनी, मक्खन, मिल्क पाउडर डाल कर मिक्सी में फेंटें. अब क्रीम व वनीला एसेंस डाल कर 3-4 मिनट अच्छी तरह फेंटें. 2-3 घंटे फ्रिज में जमा कर आइसक्रीम तैयार करें.

गाजर को चीनी के साथ मध्यम आंच पर कांटे से हिलाते हुए तब तक पकाएं जब तक चीनी सूख न जाए और गाजर चमक न जाए. ठंडा होने दें.

गाजरों को आइसक्रीम में मिला कर जमने के लिए रख दें. परोसते समय थोड़े गाजर के लच्छे से सजाएं.





अंगूरी सलाद

टोफू ढोकला

3-4 व्यक्तियों के लिए.

बनाने में लगने वाला समय : 30 मिनट.

सामग्री : 1 प्याला टोफू, 1 बड़ा चम्मच हरीधनिया, 1/2 छोटा चम्मच भुनापिसा जीरा, 1/2 छोटा चम्मच लालमिर्च, 1/2 छोटा चम्मच नमक, 1/2 छोटा चम्मच जीरा, 1 हरीमिर्च बारीक कटी, 1/2 छोटा चम्मच तेल. 1 प्याला बेसन.

ढोकले की सामग्री : 1 प्याला बेसन, 1/2 प्याला सूजी, 1/2 प्याला खट्टा दही, 1 छोटा चम्मच ईनो पाउडर, 1 छोटा चम्मच नमक, चुटकी भर हलदी, 1 बड़ा चम्मच तेल, 8-10 हरीमिर्चें, 1 छोटा चम्मच सरसोंदाना, कटी हरीधनिया, 1 नीबू का रस.

टोफू बनाने की विधि : 1 प्याला सोयाबीन रात को भिगो कर बारीक पीस कर स्टील की छलनी में छान लें. ऊपर का छिलका फेंक दें व नीचे वाले दूध को 4 प्याले पानी डाल कर उबाल आने पर नीबू डाल कर फाड़ लें. कपड़े से छान कर 2-3 घंटे दबा कर रखें. टोफू तैयार है.

विधि : 1 छोटा चम्मच तेल गरम कर के जीरा भून लें. आंच बंद कर दें. टोफू व बाकी सारी सामग्री इस में डाल कर अच्छी तरह मिला लें. बेसन, सूजी, हलदी, नमक, तेल व दही मिला कर 1/2 प्याला पानी डाल कर अच्छी तरह फेंटें. घोल गाढ़ा होना चाहिए. इस में ईनो डाल कर 3-4 मिनट फेंटें. एक बरतन में डाल कर 15-20 मिनट भाप में पकाएं.

थोड़ा ठंडा होने पर 2 हिस्सों में काट लें. टोफू एक टुकड़े पर दबा कर फैलाएं व दूसरा टुकड़ा ऊपर रख दें. हरीमिर्चें फैला दें. 5-10 मिनट और पका लें. कांटे से गोद लें. नीबू के रस में 1/4 प्याला पानी मिला कर ऊपर से डाल दें. थोड़ा ठंडा होने पर काट कर परोसें.

अंगूरी सलाद

3-4 व्यक्तियों के लिए.

बनाने में लगने वाला समय : 15-20 मिनट.

सामग्री : 100 ग्राम काले अंगूर, 100 ग्राम हरे अंगूर, 2 खीरे, 2-3 स्लाइस अनन्नास, 1/2 प्याला संतरे का रस, 1 सेब, 1/2 प्याला क्रीम सौस, 1/2 छोटा चम्मच कालानमक, चुटकी भर कालीमिर्च.

क्रीम सौस की सामग्री : 1/2 प्याला गाढ़ा दही, 1/2 प्याला क्रीम, चुटकी भर नमक, चुटकी भर कालीमिर्च, 2 बड़े चम्मच पिसी चीनी.

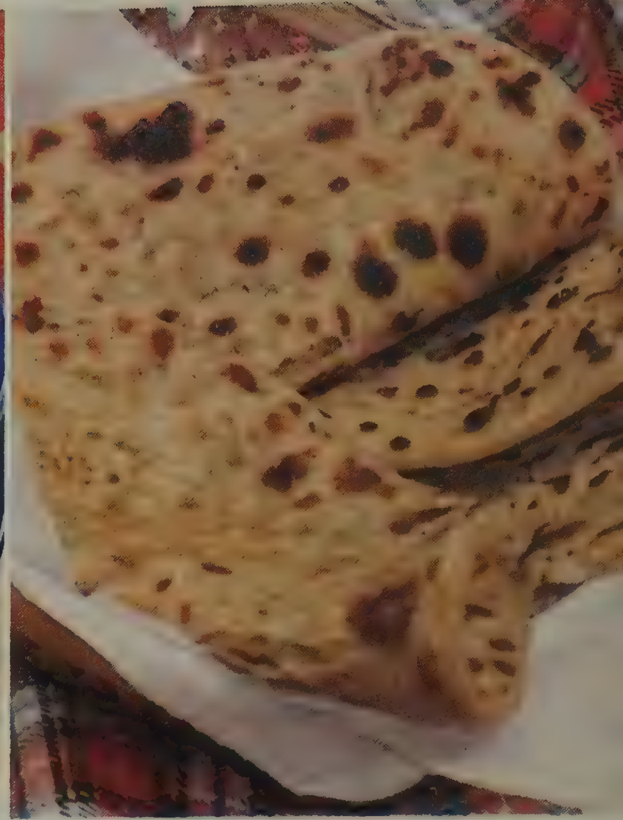
विधि : दही को नमक, चीनी व कालीमिर्च के साथ अच्छी तरह फेंट लें. अब क्रीम मिला कर अच्छी तरह मिक्स कर लें.

विधि : अंगूरों को 2 टुकड़ों में काट लें. बाकी सब फल भी काट लें. इस में नमक, कालीमिर्च व संतरे का रस मिला कर 1/2 घंटा फ्रिज में रख दें.

अब 1/2 प्याला क्रीम सौस इस में मिला कर सर्विंग डिश में डालें. ऊपर से थोड़ी और सौस डाल कर परोसें.



मटर चिड़वा कटलेट



अंकुरित मूंग का परांठा

मेथी पालक पकौड़ी

सामग्री : 1 प्याला पके चावल, $^1/_3$ प्याला बेसन, $^1/_2$ प्याला कटा पालक, $^1/_2$ प्याला कटी मेथी, 4 हरीमिर्चें बारीक कटी, 1 प्याज चौकोर कटा, 1 इंच अदरक बारीक कटा, $1^1/_2$ छोटे चम्मच नमक, 1 छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर, 1 छोटा चम्मच गरममसाला, $1^1/_2$ छोटे चम्मच अनारदाना, तलने के लिए तेल.

विधि : चावलों को हाथ से मसल लें. शेष सारी सामग्री अच्छी तरह मिलाएं. गरम तेल में गोलगोल पकौड़ियां तलें. चटनी के साथ परोसें.

मटर चिड़वा कटलेट

सामग्री : 2 उबले आलू, 1 प्याला चिड़वा, $^3/_4$ प्याला मटर उबले हुए, $1^1/_2$ छोटे चम्मच नमक, 1 छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर, 3-4 हरीमिर्चें बारीक कटी, $^1/_4$ प्याला कटी हरीधनिया, तलने के लिए तेल.

विधि : चिड़वे को भिगो कर मसल लें. शेष सारी सामग्री मिला कर कटलेट का आकार दें. गरम तेल में सुनहरा तलें.



मेथी पालक पकौड़ी

पापड़ भेल

सामग्री : 2 बड़े पापड़, 1 प्याला बड़ा साबूदाना, $^1/_2$ प्याला मूंगफली, $^1/_2$ प्याला आलू के चिप्स, 1 प्याला छोटे पापड़, 2 बड़े आलू उबले व कटे हुए, 2 बड़े टमाटर चौकोर कटे, 2 हरीमिर्चें बारीक कटी, $^1/_2$ प्याला हरीधनिया बारीक कटी, 4 बड़े चम्मच पुदीना चटनी, 4 बड़े चम्मच इमली की चटनी, 2 छोटे चम्मच नमक, 1 छोटा चम्मच कालीमिर्च पाउडर, 1 छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर, तलने के लिए तेल.

सजाने हेतु सामग्री : कटा प्याज.

विधि : बड़े पापड़ों को हलका गीला करें व बड़ी चलनी में कटोरीनुमा फिट कर लें. कड़ाही में इतना तेल डालें कि यह चलनी डूब जाए. इन्हें गरम तेल में अच्छी तरह तल कर ऐसे निकालें कि कटोरीनुमा पापड़ निकल आए. इसी तेल में छोटे पापड़, साबूदाना, चिप्स व मूंगफली तल कर निकाल लें. आलू के छोटेछोटे टुकड़े कर लें. अब सारी सामग्री को अच्छी तरह से बड़े बरतन में मिला लें. ऊपर से कटा प्याज डाल कर पापड़नुमा कटोरे में उलटें व तुरंत खाने को दें.

अंकुरित मूंग का परांठा

2-3 व्यक्तियों के लिए.

बनाने में लगने वाला समय : 15 मिनट.

सामग्री : 1 प्याला अंकुरित मूंग, 1 कटी हरीमिर्च, 1 कटा प्याज, $^1/_2$ छोटा चम्मच नमक, $^1/_2$ छोटा चम्मच अजवायन, चुटकी भर हींग, 1 प्याला आटा, 1 छोटा चम्मच तेल.

विधि : आटा गूंध कर रख लें. अंकुरित मूंग को मोटी कूट लें. एक कड़ाही में 2-3 बूंद तेल डाल कर हींग,





लहसुन अदरक की सब्जी

अजवायन व नमक डालें. कुटी मूंग डाल कर सूखा होने तक भूनें. इस में प्याज व हरीमिर्च मिला कर ठंडा कर लें. आटे के पेड़े बना कर दाल से भर कर पतली रोटियां बेल लें. नानस्टिक तवे पर 2-3 बूंदें तेल डाल कर दोनों तरफ से परांठा सेंक लें. गरमगरम खाएं या ठंडा होने पर दही के साथ खाएं.

लहसुन अदरक की सब्जी

2 व्यक्तियों के लिए.

बनाने में लगने वाला समय : 10 मिनट.

सामग्री : 1 गड्डी लहसुन, 3 सेंटीमीटर टुकड़ा अदरक, 2-3 बूंदें तेल, चुटकी भर कालीमिर्च, चुटकी भर नमक, $^1/_2$ छोटा चम्मच नीबू रस.

विधि : अदरक व लहसुन को छील कर लंबा पतला काट लें. एक फ्राइंगपैन में तेल डाल कर अदरक व लहसुन को लाल होने तक धीमी आंच पर पकाएं. नमक, कालीमिर्च बुरक कर चपाती के साथ खाएं.

हर्ब कटलेट

सामग्री : 1 गड्डी पालक, 2 उबले आलू, 2 ब्रेड स्लाइस, 1 छोटा चम्मच नमक, $1^1/_2$ छोटे चम्मच हरीमिर्च पेस्ट.

भरावन के लिए सामग्री : $^1/_2$ प्याला गाजर कसा, $^1/_2$ प्याला पनीर कसा, $^1/_2$ छोटा चम्मच कालीमिर्च पाउडर, $^1/_2$ छोटा चम्मच नमक, $1^1/_2$ बड़े चम्मच हरीधनिया बारीक कटी, तलने को पर्याप्त तेल.

विधि : पालक को बहुत थोड़े पानी में उबाल कर पेस्ट बना लें. सारी सामग्री मिला कर मिश्रण तैयार करें. नीबू जितने हिस्सों में बांट लें.

गाजर को हलका सा उबाल कर निचोड़ लें. शेष सामग्री के साथ मिश्रण बनाएं. हर गोले जितनी संख्या में इस मिश्रण को भी बांट लें. अब हथेली पर हर गोला चपटा कर के गाजर मिश्रण भरें व वापस गोल करें. गरम तेल में तलें. चटनी के साथ परोसें.

हर्ब कटलेट



सोयाबीन पनीर टिक्की

5 व्यक्तियों के लिए.

बनाने में लगने वाला समय : 1 घंटा.

सामग्री : 1 लीटर दूध, 2 बड़े चम्मच सिरका, $^1/_2$ प्याला सोयाबीन का आटा, $^1/_2$ प्याला काले चने का आटा, 2 प्याज बारीक कटे हुए, 1 बड़ा चम्मच रिफाइंड तेल, 1 छोटा चम्मच नमक, 2 हरीमिर्चें बारीक कटी हुईं.

सजाने हेतु सामग्री : प्याज, खीरा, टमाटर बारीक कटे हुए व हरीमिर्चें कटी हुईं.

विधि : दूध को उबाल लें. उस में सिरका डाल कर पनीर बना लें. अब उसे छलनी से छान लें. अब पनीर में सोयाबीन का आटा, चने का आटा, बारीक कटा प्याज, हरीमिर्च डाल कर पनीर वाले पानी से सख्त गूंध लें. अब उस की गोलगोल टिक्कियां बना लें और नानस्टिक पैन में तेल लगा कर सेंक लें. एक तरफ से सिंक जाने पर दूसरी ओर से भी सेंक लें और गरमगरम परोसें.

मशरूम चाप्स

सामग्री : 1 पैकेट मशरूम, 2 उबले आलू, 2 हरीमिर्चें कटी हुईं, 1 1/2 छोटे चम्मच नमक, 1 छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर, 1 प्याज बारीक कटा हुआ, 1 प्याला बेसन, 1 चुटकी सोडा, तलने के लिए तेल.

विधि : मशरूम को धो कर डंडी अलग कर के खोखला कर लें. थोड़ा सा तेल गरम कर के प्याज व हरीमिर्च पारदर्शी करें. मसला हुआ आलू, 1/2 चम्मच नमक मिला कर नीचे उतारें. इसे मशरूम में भर कर तैयार करें. 2 मशरूम मिला कर टूथपिक से जोड़ दें. बेसन, शेष नमक, लालमिर्च व कटी हरीधनिया मिला कर गाढ़ा घोल बनाएं. मशरूम को बेसन में डुबो कर गरम तेल में सुनहरा तलें. चटनी के साथ परोसें.

मशरूम चाप्स



खट्टामीठा अंगूरी पनीर

3-4 व्यक्तियों के लिए.

बनाने में लगने वाला समय : 15-20 मिनट.

सामग्री : 100 ग्राम काले अंगूर, 100 ग्राम हरे अंगूर, 100 ग्राम पनीर, 1 प्याज, 2 शिमलामिर्च, 1 बड़ा चम्मच मैदा, 1/2 छोटा चम्मच कालीमिर्च, 1 छोटा चम्मच तेल.

विधि : अंगूरों को 2 टुकड़ों में काट लें. पनीर लंबे टुकड़ों में काटें. प्याज व शिमलामिर्च के चौकोर टुकड़े काटें.

तेल को कड़ाही में गरम करें. प्याज, शिमलामिर्च व आधे अंगूर 2-3 मिनट पकाएं. अब इस में मैदा, नमक व कालीमिर्च डाल कर पकाएं. मैदा अच्छी तरह मिल जाने पर दूध डाल कर हिलाते हुए थोड़ा गाढ़ा होने तक पकाएं. अब बाकी के अंगूर व पनीर डाल कर 5 मिनट के लिए ढक कर रख दें फिर फौरन परोसें.



खट्टामीठा अंगूरी पनीर

परतदार मठरी

बनाने में लगने वाला समय : 1 घंटा.

सामग्री : 1 प्याला मैदा, 5 बड़े चम्मच तेल, 1 छोटा चम्मच नमक, 1/2 प्याला ठंडा दूध, 1/2 छोटा चम्मच कालीमिर्च पाउडर, 1 छोटा चम्मच चाटमसाला, 2 बड़े चम्मच तिल, 2 बड़े चम्मच पोस्तादाना, तलने के लिए तेल.



परतदार मठरी



खोया अंगूर की सब्जी

विधि : नमक व मैदा को मिलाएं. इस में तेल का मोयन दें व ठंडे दूध से गूंध लें. इसे गीले कपड़े से ढक कर $^1/_2$ घंटा रख दें. आटे को दोबारा गूंधें व 5 भागों में बांट लें. हर भाग की पतली चौकोर पूरियां बेल लें. पांचों पूरियां एकसमान हों. हर पूरी पर थोड़ा तेल चुपड़ें व रखें.

एक पूरी रखें, इस पर थोड़ा कालीमिर्च पाउडर बुरकें व दूसरी पूरी इस पर जमा दें. फिर तिल, पोस्तादाना व चाटमसाला डाल कर सभी पूरियां क्रम से जमाएं. अंत में सादी पूरी रख कर दबाएं व हलका बेल दें. इसे लंबी पट्टियों के रूप में काट लें. कड़ाही में तेल गरम करें व सुनहरा तल लें. इन्हें 8-10 दिन तक रखा जा सकता है.

खोया अंगूर की सब्जी

4-5 व्यक्तियों के लिए.

बनाने में लगने वाला समय : 15-20 मिनट.

सामग्री : 2 प्याले हरे अंगूर, $^3/_4$ प्याला खोया, $^1/_2$ प्याला गाढ़ा दही, 1 बड़ा प्याज कसा किया हुआ, 2 बड़े टमाटर का गूदा, 1 छोटा चम्मच हरीमिर्च का पेस्ट, 1 छोटा चम्मच अदरक का पेस्ट, 2 छोटे चम्मच नमक, 1 छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर, $^1/_2$ छोटा चम्मच जीरा पाउडर, 1 छोटा चम्मच गरममसाला पाउडर, $^1/_2$ छोटा चम्मच हलदी पाउडर, 6 बड़े चम्मच रिफाइंड तेल.

सजाने हेतु सामग्री : $^1/_2$ प्याला कटी हरीधनिया.

विधि : तेल गरम कर के जीरा पाउडर डालें. कसा प्याज डाल कर गुलाबी करें व अदरक, हरीमिर्च का पेस्ट डालें. थोड़ा भूनें व टमाटर का गूदा डालें. तेल अलग होने तक भूनती रहें. अब मसाले व दही डाल कर फिर भूनें. तेल अलग होने लगे तब खोया डाल कर 5 मिनट और भूनें व धुले अंगूर डाल दें. 5-7 मिनट ढक कर पकाएं. उतारें व हरीधनिया बुरक दें. रोटी या परांठे के साथ परोसें.

अंकुरित मूंग का हलवा

सामग्री : 1 प्याला मूंग, $\frac{3}{4}$ प्याला चीनी, $\frac{3}{4}$ प्याला देशी घी, $\frac{1}{2}$ प्याला दूध, 4-5 हरी इलायची का पाउडर, 10-12 बादाम के टुकड़े, $\frac{1}{2}$ प्याला खोया.

विधि : मूंग को अंकुरित कर के मिक्सी में पीस लें. नानस्टिक कड़ाही में घी गरम करें. पिसी दाल डाल कर सुनहरा भूनें. अब चीनी व दूध डाल कर चाशनी बनाएं. इसे छान कर पुनः कड़ाही में डालें. खोया व मूंग दाल मिश्रण में मिलाएं. खिलाखिला होने तक परोसने से पूर्व उसे बरफी के आकार में काट लें पकाएं. इलायची व बादाम से सजा कर परोसें.



अंकुरित मूंग का हलवा

मटर की रसमलाई

सामग्री : 1 प्याला मटर का पेस्ट, $\frac{1}{2}$ प्याला पनीर, $1\frac{1}{4}$ प्याले चीनी, $1\frac{1}{2}$ लीटर दूध, 2 बड़े चम्मच कटे बादाम, तलने के लिए पर्याप्त रिफाइंड तेल.

विधि : मटर पेस्ट व पनीर को मिलाएं. छोटीछोटी गोलियां बना कर गरम तेल में तल लें. 1 प्याला चीनी व $\frac{1}{3}$ प्याला पानी मिला कर चाशनी तैयार करें. इस में गोलियों को डुबो दें. आधे घंटे बाद निकाल लें. दूध व शेष चीनी मिला कर गाढ़ा करें. गोलियां मिला कर 10 मिनट पकाएं. ठंडा कर के परोसें.

पापड़ मटर की चाट

सामग्री : 250 ग्राम छोटे पापड़ का पैकेट, तलने को पर्याप्त तेल, 1 प्याला उबले मटर, $\frac{1}{2}$ प्याला उबले राजमा, 2 आलू चौकोर कटे, 1 प्याला गाढ़ा दही का चक्का, 4 बड़े चम्मच बारीक कटी हरीधनिया और पुदीना, 1 प्याज चौकोर कटा, 1 छोटा चम्मच नमक, $\frac{1}{2}$ छोटा चम्मच कालीमिर्च पाउडर, 2 हरीमिर्चें बारीक कटी, $\frac{1}{2}$ प्याला इमली की चटनी.

सजाने हेतु सामग्री : पापड़ का चूरा.

विधि : पापड़ों को तल कर ठंडा होने दें. दही में नमक, मिर्च, हरीमिर्च, धनिया, पुदीना अच्छी तरह मिलाएं. इस मिश्रण को हर पापड़ पर



मटर की
रसमलाई



खजूर की
चंद्रकला

1-1 छोटा चम्मच रखें. ऊपर से बारीक कटा आलू का स्लाइस और उस पर मटर, राजमा रखें. इमली की चटनी, प्याज और पापड़ चूरा डाल कर परोसें.

खजूर की चंद्रकला

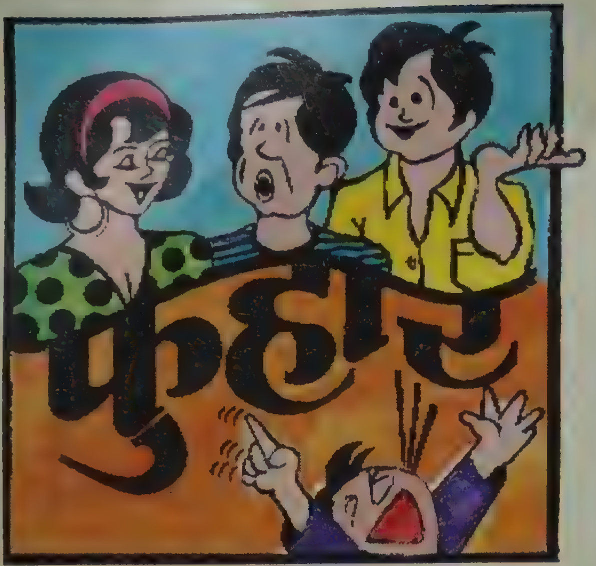
ऊपरी परत के लिए सामग्री : ***1 प्याला मैदा, 4 बड़े चम्मच तेल, तलने को अतिरिक्त तेल.***

भरावन के लिए सामग्री : ***200 ग्राम पिंड खजूर, 50 ग्राम नारियल, 1 छोटा चम्मच इलायची पाउडर, 1 प्याला चीनी.***

विधि : मैदे में तेल का मोयन दे कर पानी से कड़ा गूंध कर $^1/_2$ घंटा ढक कर रखें. 1 प्याला चीनी में थोड़ा पानी डाल कर चाशनी बना लें. पिंड खजूर को धो कर गुठली निकालें. बारीकबारीक काट लें. इलायची पाउडर व नारियल मिला दें. भरावन का मिश्रण तैयार है.

मैदा को दोबारा मल कर छोटीछोटी लोइयां बना कर पतलीपतली पूरियां बेलें. बीच में भरावन रख कर दूसरी पूरी रख कर चिपकाएं. किनारे मोड़ें. पूरे चंद्रकला बना कर गरम तेल में सुनहरा तल लें. चाशनी में डुबो कर निकालें. चंद्रकला तैयार है. ●

व्यंजन सहयोग :
विजय मेहरा, आशा माथुर, अमिता दीक्षित.



रामबाबू अपनी श्रीमतीजी के साथ सुबह की सैर को निकले थे. टहलतेटहलते पार्क में उन्हें एक सुंदर सी महिला दिखी और उन्होंने खींसें निपोर दीं. यह देख कर उन की पत्नी कुढ़ गई और उस ने डांट कर पूछा, "तुम उस औरत को देख कर क्यों हंस रहे थे?"

रामबाबू डांट से घबरा गए और जल्दी से कहा, "दरअसल उसे देख कर मुझे मेरी दादी याद आ गई थी."

"तुम घर चलो, मैं तुम्हें तुम्हारी नानी भी याद दिला दूंगी," पत्नी ने तमक कर कहा.

●

सुंदरी कई दिनों से अपने पति से वह साड़ी ला कर देने को कह रही थी जिसे उस ने बाजार के एक बड़े शोरूम में टंगा देखा था. उस का पति उस की इस फरमाइश को पूरा नहीं कर पाया तो एक दिन सुंदरी ने अपने पति से कहा, "देखो, तुम मुझे साड़ी ला कर दो वरना मैं मायके चली जाऊंगी."

पति भी जलाभुना बैठा था, फौरन बोला, "और जब वापस आओ तो मेरे लिए सूट का कपड़ा लेती आना."

●

2 मित्र नदी के किनारे बैठे बातें कर रहे थे. एक ने सामने से आती हुई नाव को देखा तो अनायास ही पूछ बैठा, "यार, नाव को स्त्रीलिंग क्यों माना जाता है?"

"क्योंकि वह भी हवा का रुख देख कर अपनी दिशा बदलती रहती है," दूसरे ने कहा.

●

शिप्रा ने नईनई ड्राइविंग सीखी और एक दिन अपनी कार सड़क के किनारे के एक पेड़ से भिड़ा बैठी. यह बात उस के पति को पता चली तो वह भागाभागा आया और हाल पूछने लगा. शिप्रा ने तभी कहा, "आप बेकार में ही पुलिस वालों को खरीखोटी सुनाते रहते हैं. आज देखो न जब मेरी कार उस पेड़ से टकराई तो वहां मौजूद पुलिस वाला फौरन आया और कहने लगा कि मैडम, आप कहें तो आप के रास्ते के सभी पेड़ कटवा दूं."

●

बुलबुल ने पति के सामने खाना परोसा तो थाली की ओर देखते ही उस का पति चिल्लाया, "हाय, आज फिर भिंडी की सब्जी. क्या तुम्हें पता नहीं कि ज्यादा भिंडी खाने से आदमी अगले जन्म में उल्लू बनता है."

"अब मैं ने जो कुछ बना दिया है चुपचाप खा लो. वैसे भी ये बातें तुम्हें पिछले जन्म में सोचनी चाहिए थी," बुलबुल ने शांत स्वर में पति से कहा.

●

मेमसाहब अखबार पढ़ रही थीं तभी उन्होंने पति को एक खबर सुनाते हुए कहा, "अजी सुनते हो, संगीत के सुरों में इतना दम है कि इस से ठंडा पानी गरम हो जाता है."

"अच्छा, तभी तुम्हारे गानेबजाने से मेरा खून खौलने लगता है," पति ने छूटते ही कहा.

●

2 जिगरी दोस्त एक अरसे बाद मिले. एक ने कहा, "दोस्त, आज मेरी शादी को 15 साल हो गए पर मैं आज तक उसी एक औरत की मुहब्बत में कैद हूं."

"वाकई यह तो बड़ी काबिलेतारीफ बात है," दूसरे ने प्रशंसात्मक स्वर में कहा.

"हां. लेकिन खतरनाक भी क्योंकि यदि मेरी बीवी को यह बात पता चल जाए तो वह मेरा जीना दुश्वार कर देगी," पहले ने कहा.

●

चमकीली की अपने पति से किसी बात पर कहासुनी हो गई और उस ने गुस्से में मायके जाने की ठान ली. उस ने अपनी मां को फोन कर के कहा, "मां, मैं यहां नहीं रह सकती. आप के पास आ रही हूं."

"इतना सुनते ही उस की मां ने फौरन कहा, "बेटी, तुम वहीं रुको. यदि तुम यहां आ गई तो उसे उस के किए की सजा कैसे मिलेगी. मैं ही तुम्हारे पास आ जाती हूं."

●

मनसुखलाल उदास अनमना सा बैठा दिखा तो उस के मित्र ने पूछा, "यार, क्या बात है, यों बुझेबुझे से कैसे बैठे हो?"

"कुछ नहीं यार, बीवी से तकरार हो गई थी. उस ने कसम खाई थी कि वह पूरे हफ्ते तक मुझ से बात नहीं करेगी," मनसुखलाल बोला.

"अच्छा, तो भाभीजी से बात नहीं हो रही इसलिए उदास हो."

"नहीं दोस्त, आज वह हफ्ता पूरा हो रहा है," मनसुखलाल ने कहा.

●

"प्रिये, मेरे गुजर जाने के बाद मेरी याद में आठआठ आंसू रो कर तुम अपना जीवन व्यर्थ न करना. मेरी ख्वाहिश है कि तुम किसी अच्छे व्यक्ति से विवाह कर लेना और मेरी गाड़ी, बंगला, कपड़े सब उसे दे देना," मरणासन्न पति ने अपनी रोती हुई पत्नी से कहा.

"कपड़े...पर वह तो तुम से काफी लंबातगड़ा है," पत्नी ने रोतेरोते ही अनायास कहा.

●

पत्नी खरीदारी कर के आई और चहकती हुई पति से बोली, "देखोजी, मैं आप के लिए कितना अच्छा और कितना बड़ा रूमाल लाई हूं."

"इतना बड़ा रूमाल?" पति ने 5-6 मीटर लंबे कपड़े को देख कर हैरानी से कहा.

"हांजी, आप का रूमाल बनाने के बाद जो कपड़ा बचेगा उस से मैं अपना सूट सिलवा लूंगी," पत्नी ने इठला कर कहा.

●

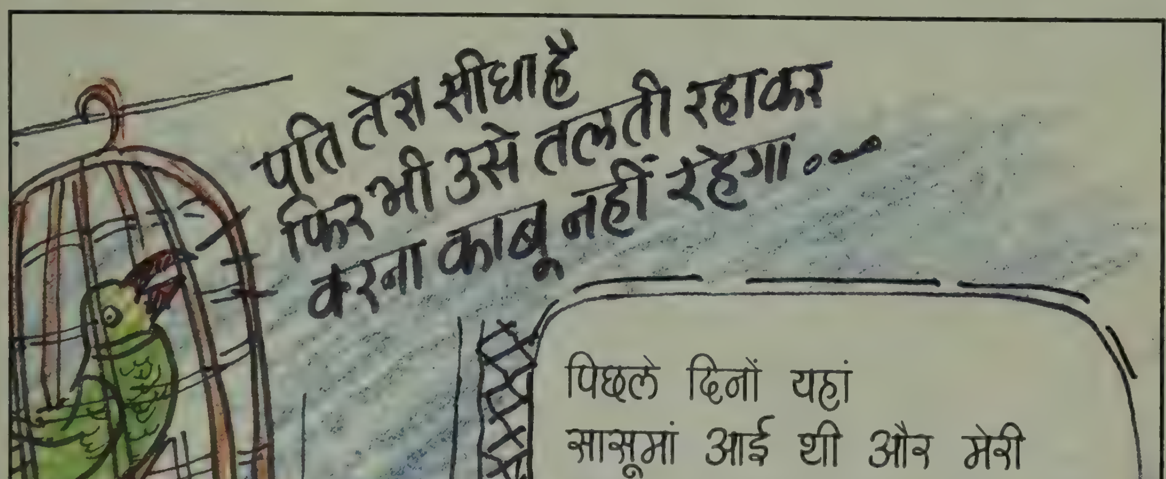
एक साहब देर रात घर लौटे तो पत्नी प्रतीक्षा में जाग रही थी. पति के आते ही वह बोली, "इतनी रात गए घर आने का क्या मतलब है?"

"तुम्हारे भी इतनी रात तक जागते रहने का क्या अर्थ है?" पति ने प्रतिप्रश्न किया.

"मैं पिछले 4 घंटे से तुम्हारे आने की प्रतीक्षा कर रही थी," पत्नी बोली.

"मैं भी पिछले 4 घंटे से दरवाजे पर खड़ा तुम्हारे सोने की प्रतीक्षा कर रहा था," पति ने कहा.

●









एक वक्त था जब फनकार और फन का बोलबाला था. लोग बहुत सिद्दत से कलाकारों को भोज, पार्टी में बुला कर उन का हौसला अफजाई करते थे. मगर इलेक्ट्रानिक मीडिया की भीड़भाड़ में जाने कहां खो गई आरकेंस्ट्रा की चमक.

फीकी पड़ने लगी है आर्केस्ट्रा की धुन

आर्केस्ट्रा की धुनें मन को झंकृत कर देती हैं.

शादीब्याह, उत्सव जैसे उल्लास के सार्वजनिक अवसरों पर आर्केस्ट्रा ग्रुप बुलाने का रिवाज पुराना है. लेकिन अब इस की लोकप्रियता घट रही है. कल की नामी आर्केस्ट्रा पार्टियां आज गिनती के कार्यक्रम दे पाती हैं. कुछ बंद हो चुकी हैं. कुछ बंद होने के कगार पर हैं. फिर भी आर्केस्ट्रा ग्रुपों की संख्या पहले से अधिक है.

जयपुर की आर्केस्ट्रा पार्टी वीनस आर्केस्ट्रा के मालिक मोंटु जयपुरी का कहना है कि डेक सिस्टम, स्टीरियो और इलेक्ट्रानिक साजों के कारण आर्केस्ट्रा को जबरदस्त झटका लगा है. 80 के दशक में आर्केस्ट्रा की अच्छी लोकप्रियता थी. उन दिनों कलाकार सीखने भी आते थे. अब वे ज्यादातर चीजें टीवी देख कर सीख लेते हैं. इसलिए सिखाने का आकर्षण भी खत्म हो गया है.

मोंटु जयपुरी रफी, मुकेश, किशोर और महेंद्र कपूर की आवाजों में गाते हैं. आजकल सारा गायन भजन तक सीमित रह गया है. भजन भी ज्यादातर वही जो फिल्मी संगीत पर आधारित हो. जयपुरी का कहना है कि श्रोताओं की पसंद पर ऐसे भजन गाने पड़ते हैं जबकि अंतर्मन गवाही नहीं देता.

एक जमाना था जब शास्त्रीय संगीत और रागों पर आधारित फिल्मी, गैरफिल्मी गाने, भजन, गजल, कव्वालियां सुनने के लिए श्रोता उतावले रहते थे. आजकल डिस्को, ढांयढांय में सब गुम हो गया है. वीनस आर्केस्ट्रा की कलाकार टीना सेठ, परवीन काली, भावना लूणकर, रीटा बेंजामिन मंच पर उतरती थीं तो तालियां बजती थीं. आज इन नामों को लोग भूल चुके हैं.

मोंटु जयपुरी को हसरत जयपुरी की एक गजल बेहद पसंद है 'इतने फरेब खाए हैं हुस्ने तमाम से, नफरत सी हो गई है मुहब्बत के नाम से. काबे से बुतकदे से कभी बज्मे जाम से, आवाज दे रहा हूं तुम्हें हर मकाम से...'

भारतपाकिस्तान युद्ध से पूर्व मोंटु जयपुरी की गायकी से प्रसन्न हो कर जहाजरानी मंत्री राजबहादुर उसे दिल्ली ले गए. वहां मोंटु ने इंदिरागांधी के जन्मदिन पर 'मेरा रंग दे बसंती चोला...' सुना कर दिल जीत लिया. इंदिरागांधी बोलीं, 'आप ने मेरा बचपन याद दिला दिया. जब मैं छोटी थी तो यह गाना नेहरूजी को सुनाया करती थी.'

जेम आर्केस्ट्रा 30 साल पुरानी पार्टी है. इस के मालिक गुल्लू जयपुरी प्रबंधन का काम देखते हैं. उन्हें भी इस बात का दुख है कि लोगों का झुकाव आर्केस्ट्रा के प्रति कम हो रहा है. पहले शादी के अलावा दशहरा, दीपावली, होलीमिलन आदि अवसरों पर



पारिवारिक जिम्मेदारी निभाने के लिए आर्केस्ट्रा में आई

रानी

10 साल की उम्र से डांस करने वाली रानी पहले गणपतलाल डांगी के राजस्थानी ग्रुप में डांस करती थी. वहां भवई, घूमर और चरी नृत्य सीखा. इस के बाद बालोदिया आर्केस्ट्रा से जुड़ गई. यहां पीनेपिलाने का माहौल नहीं है और कलाकार के रूप में पूरा सम्मान मिलता है. आर्केस्ट्रा में काम करना भले ही अच्छा न माना जाता हो, रानी इसे छोड़ना नहीं चाहती. पारंपरिक नृत्यों में आज भी उस की रुचि अधिक है लेकिन लोगों की पसंद को प्राथमिकता देनी पड़ती है. यही कारण है कि वह व्यस्त कलाकार है. बाहरी देशों में जाने वाली आर्केस्ट्रा पार्टियों के साथ उस का विदेश गमन भी होता है. आर्केस्ट्रा में उस का अनुभव क्या है आइए जानें:

आप आर्केस्ट्रा में कैसे आई?

"पिताजी के नहीं होने से घर की आर्थिक स्थिति अच्छी नहीं थी. एक बहन मुझ से बड़ी थी. छोटे भाईबहन भी थे. घर में पैसा कमाने वाला कोई नहीं था तब मां ने मुझे आर्केस्ट्रा में भेज दिया."

बड़ी बहन को क्यों नहीं भेजा?

"वह किसी से प्रेम करती थी और शादी करना चाहती थी. इसलिए मैं ने सोचा कि नौकरी मैं ही कर लूं. आर्केस्ट्रा में आने का फैसला मेरा अपना भी था. बड़ी बहन शादी कर के अपने घर चली गई."

आप का पैसा कौन रखता है?

"पहले मां को दिया करती थी. बाद में मैं रखने लगी. घर का खर्च इसी से चलता था इसलिए किसी के पास हो बात एक ही थी. मुझे प्रति कार्यक्रम के हिसाब से पैसे मिलते हैं. पैसे की दिक्कत नहीं रहती क्योंकि मेरे पास कार्यक्रम हमेशा रहते हैं. बालोदिया आर्केस्ट्रा की अच्छी पहचान है. इस से स्थायी तौर पर जुड़ गई हूं."

आप अपनी ड्रेस कहां तैयार कराती हैं?

"शुरू से ही मेरी ड्रेस मां बनाती रही हैं. वह डिजाइन खुद तैयार करती थीं. सिलाईकटाई में मैं सहयोग करती थी. वह हर तरह के ड्रेस बना लेती थीं. अब मां नहीं है. मुझे दूसरे की सहायता लेनी पड़ती है. आर्केस्ट्रा पार्टी की ओर से ड्रेस नहीं मिलती. यह हमारी अपनी होती है. मेकअप का सामान भी."

शुरू में मंच पर कार्यक्रम करते हुए कैसा लगता था?

"2-3 साल तक तो यही भय रहा कि पता नहीं लोग पसंद करेंगे या नहीं. लेकिन उन्होंने पसंद किया. मेरा विश्वास बढ़ता गया. अब मंच पर जाने में किसी तरह का भय नहीं लगता. अपनेआप डांस तैयार करती हूं और मंच पर उतरती हूं."

कभी हूटिंग का सामना करना पड़ा?

"नहीं. मेरे डांस में आज तक कभी हूटिंग नहीं हुई न किसी ने तंग किया."

आप कितनी देर तक डांस कर सकती हैं.

"10-12 घंटे. मुझे डांस का बहुत शौक है. बिना थके लगातार डांस कर सकती हूं. मुझे गाने में भी रुचि है. कभीकभी स्टेज पर गाती हूं. गुलाम अली की गजलें अच्छी लगती हैं. लोगों के बीच भी इस की मांग है."

विदेशों में कैसी प्रतिक्रिया मिलती है?

"जहां भारत, बंगलादेश और पाकिस्तान के लोग होते हैं वहां बहुत अच्छा लगता है. खाड़ी देशों में अनेक कार्यक्रम दे चुकी हूं. इन्हें हिंदी डांस और गानों में रुचि है."

आर्केस्ट्रा पार्टियां बुलाई जाती थीं. पार्टियां कम थीं और क्रेज ज्यादा. इस के बावजूद कलाकारों के रेट कम थे. आज बिलकुल उलटा हो गया है. लोक धुनों का आर्केस्ट्रा रजवाड़ों में प्रचलित था. विदेशी पर्यटक भी इसे पसंद करते हैं, यह कार्यक्रम होटलों में उन के लिए होता जो भारतीय परिवार होटलों में शादी करते हैं. वे फिल्मी आर्केस्ट्रा के भी प्रेमी हैं.

एक अच्छे आर्केस्ट्रा ग्रुप में कल्चरल डांस, डिस्को, पंजाबी भांगड़ा आदि सभी फनों के कलाकार होते हैं. शुरू में महिला कलाकारों को लोग अच्छी नजर से नहीं देखते थे. अब ऐसी बात नहीं है. कम से कम गायिकाओं के प्रति तो लोगों का नजरिया बिलकुल बदल गया है. आर्केस्ट्रा के लिए कलाकार ढूंढ़ना कोई कठिन काम नहीं है. जो स्थानीय कलाकार नृत्य संगीत की जानकारी रखते हैं. वे स्वयं संपर्क करते हैं. इस के अलावा आर्केस्ट्रा पार्टियां भी शहर के अच्छे कलाकारों से परिचित रहती हैं. जरूरत पड़ने पर उन्हें आमंत्रित करती हैं.

कार्यक्रम पेश करने के दौरान कभीकभी ऐसा मौका आता है जब दर्शकों की हूटिंग का सामना करना पड़ता है. आर्केस्ट्रा पार्टियों का कहना है कि जरूरी नहीं है हर जगह किसी को पसंद किया जाए. यदि आर्केस्ट्रा बुक किया जाए फिल्मी गानों के लिए और दर्शक हो पौप पसंद करने वाले तो हूटिंग करेंगे ही. नृत्य के साथ ही यह मुश्किल आ जाती है. लेकिन आर्केस्ट्रा के लिए यह कोई बड़ी परेशानी नहीं है.

आजकल छोटीमोटी अनेक आर्केस्ट्रा पार्टियां आ गई हैं. ये सस्ते आर्टिस्ट ले कर घटिया प्रोग्राम पेश कराती हैं. नामीगिरामी पार्टियों का यह आरोप है कि इन की वजह से आर्केस्ट्रा बदनाम हो रहा है. बदनामी का एक और बड़ा कारण है, शराब. आर्केस्ट्रा वाले शराब पी कर आते हैं और कार्यक्रम में आ कर जो उत्पात मचाते हैं वह बड़ा शर्मनाक होता है. मैरिज शो में ये लोग पी कर नाचेगाएं और 2-4 मेहमान भी पी कर पहुंचे तो समझो अच्छेखासे का कार्यक्रम का सत्यानाश हो जाता है. लड़ाईझगड़ा और गालीगलौज देख कर मेजबान भी बेइज्जती महसूस करता है. कोई 10 लाख लगा कर शादी करे और 8-10 लोग आ कर खराब कर दें तो आर्केस्ट्रा बुलाने की बेवकूफी कौन करेगा?

मेलोडी आर्केस्ट्रा के मालिक महेश कुमार महीने में एकाध कार्यक्रम कर लेते हैं. मगर 15 साल पहले जैसी बात अब नहीं है. लोगों की पसंद बदल गई है. वे टीवी की चीजें पसंद करते हैं. और वही स्टेज पर देखना चाहते हैं. पर यह कैसे संभव है? फिल्मों में जो दृश्यांकन होता है उसे कलाकार यहां नहीं कर सकता है. इस की अपनी सीमाएं हैं.

एक बात तो बिलकुल सही है कि जो समय के साथ बदलता है वही चल सकता है. आज लोगों की पसंद 'फास्ट म्यूजिक' और नए गानों की है. इन गानों का कोई अर्थ हो या न हो इन का जीवनकाल चाहे चंद महीनों का हो, लोगों की मांग है आर्केस्ट्रा का नाम बनाए रखना है तो इसी हिसाब से ढलना होगा. 'कटारिया आर्केस्ट्रा' के मालिक इस बात में विश्वास रखते हैं. उन के पास 8 स्थायी कलाकार हैं. ये लोग साल में 25-30 प्रोग्राम कर लेते हैं.

सुमन सुधा

महावेद आयुर्वेद

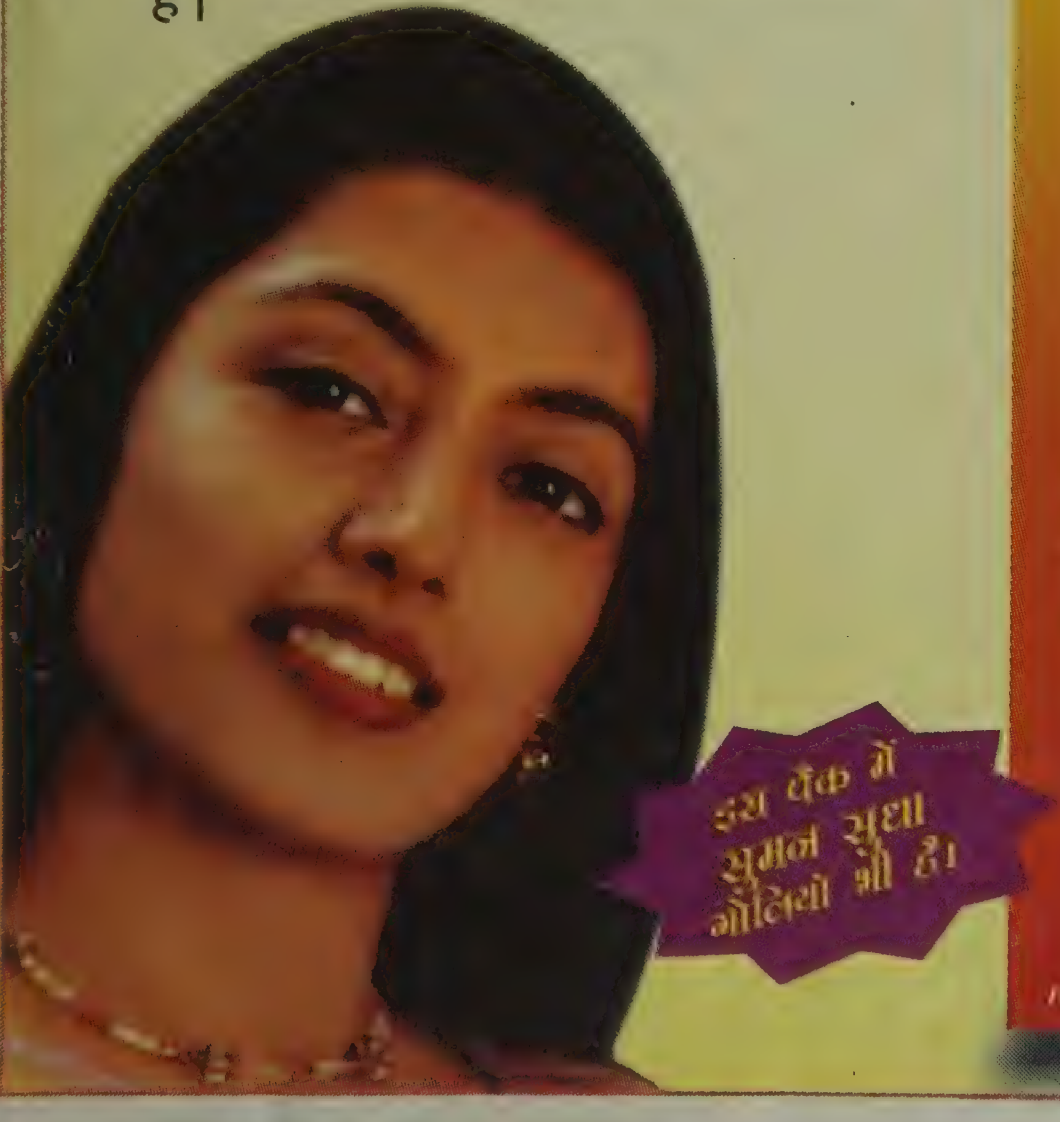
निर्माण सम्पूर्ण शारीरिक संतुलन का

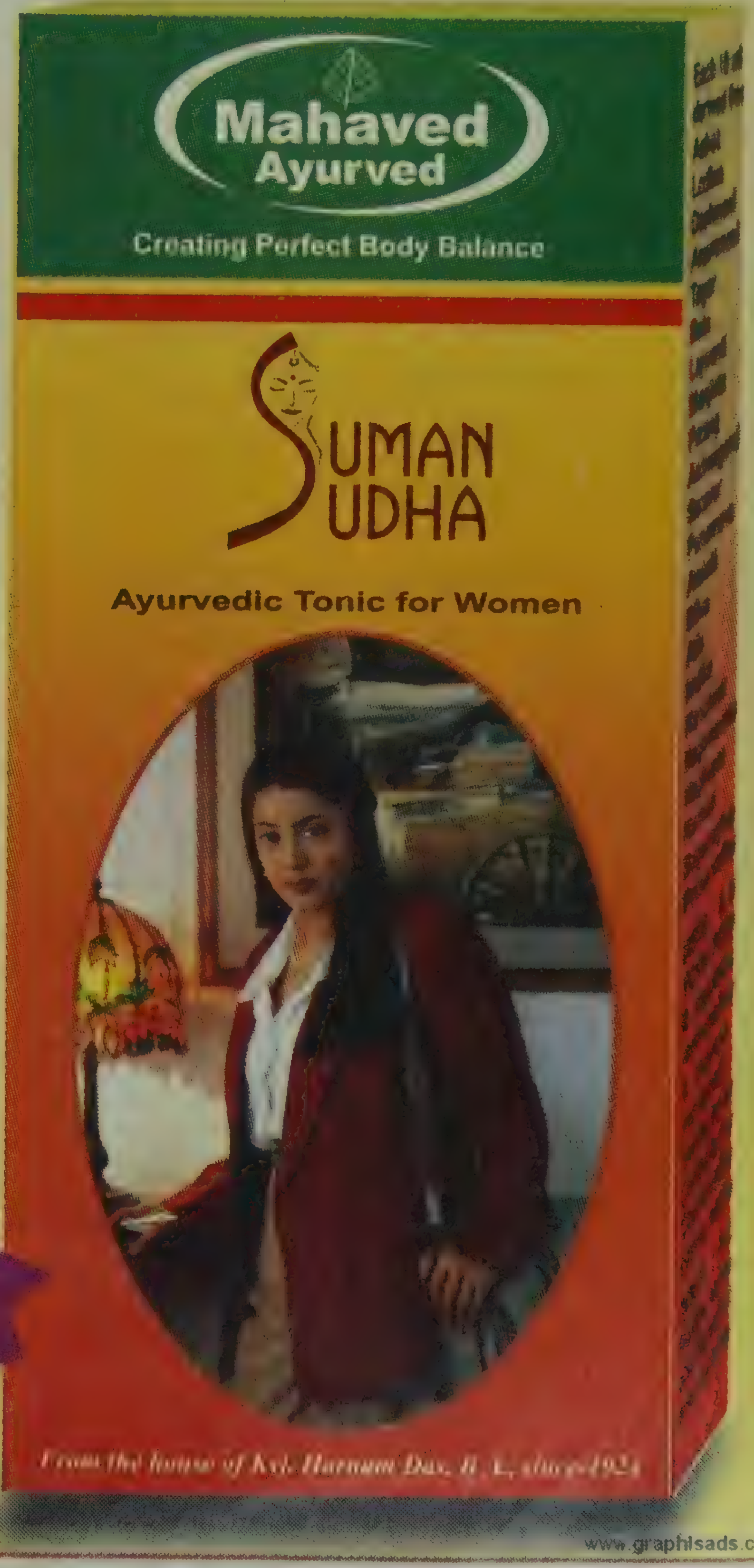
आज की नारी का सम्पूर्ण टॉनिक

सुमन सुधा के मुख्य अवयव :

- **अशोक छाल** : अशोक छाल महिलाओं के मासिक धर्म की क्रिया को नियमित करता है।
- **लोध्र** : ये असामान्य गर्भस्राव और रक्तस्राव को रोकता है
- **शतावर और अश्वगंधा** : ये दुर्बलता, चिड़चिड़ापन और अवनमन को दूर करते हैं।
- **कासीस भस्म** : ये रक्तगुणवर्धक है और रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ाता है।
- **आनंत मूल** : ये रक्त को शुद्ध करने के साथ-साथ नये रक्त का निर्माण करता है जिससे त्वचा में निखार आता है।

34 सर्वोत्तम जड़ी-बूटियों तथा बहुमूल्य भस्मों का मिश्रण, सुमन सुधा, आज की नारी के संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए विशेष रुप से तैयार एक टॉनिक है । सुमन सुधा पूरे महीने महिलाओं के स्वास्थ्य का ध्यान रखता है और विशेषकर मासिक धर्म से संबंधित तकलीफों को दूर करने में लाभदायक है। यह शरीर में भरपूर स्फूर्ति और त्वचा में निखार लाता है।





काम कम हो गया है. छोटेछोटे ग्रुपों ने आ कर जो अनुशासन बिगाड़ा है उस की कीमत चुकानी पड़ रही है.


फिल्मी धुन पर थिरकती कलाकार.

'कटारिया आर्केस्ट्रा' के प्रबंधक प्रकाश कटारिया नए साजों पर विशेष जोर देते हैं. हैवी वोल्टेज के डीजे सिस्टम के स्पीकर, इको सिस्टम वाले सिंथेसाइजर, रोलैंड के की बोर्ड आदि टिपिकल इलेक्ट्रिक इफेक्ट देने वाले यंत्र हैं. कंप्यूटराइज्ड और एडवांस आइटम लाने के लिए वह मुंबई में सर्वे करते हैं. वहां कौन सी चीज नई आई है पता कर के उसे खरीदते हैं. कटारिया आर्केस्ट्रा 25 साल से अपनी पहचान बनाए हुए है.

'डायमंड आर्केस्ट्रा' जयपुर में एक जानामाना और प्रतिष्ठित नाम है. यह 23 साल पहले शुरू हुआ था. इस के मालिक और गायक कलाकार मोहन बालोदिया जयपुर में समयसमय पर अपना कार्यक्रम पेश करते हैं. रफी की अवाज में गाने वाले मोहन बालोदिया का कहना है कि आज के दौर में जो चल रहा है हम उस से अलग नहीं हो सकते. अलग हुए तो अलगथलग पड़ जाएंगे.

बालोदिया की अपनी पसंद गैरफिल्मी गीत, गजल और भजन है लेकिन इन्हें सुनने वाले बहुत कम हैं. पुराने गानों की फरमाइश करने वाले भी कम हैं. यंग जेनरेशन को फास्ट म्यूजिक चाहिए. वह दलेर मेहंदी को चाहता है. हम अपनी पसंद थोप नहीं सकते. उन के हिसाब से चल रहे हैं. इसलिए काम की कमी नहीं है. काम में मेहनत और नए संगीत उपकरणों पर खर्च कर के ही आज कोई आर्केस्ट्रा पार्टी लोकप्रिय बन सकती है.

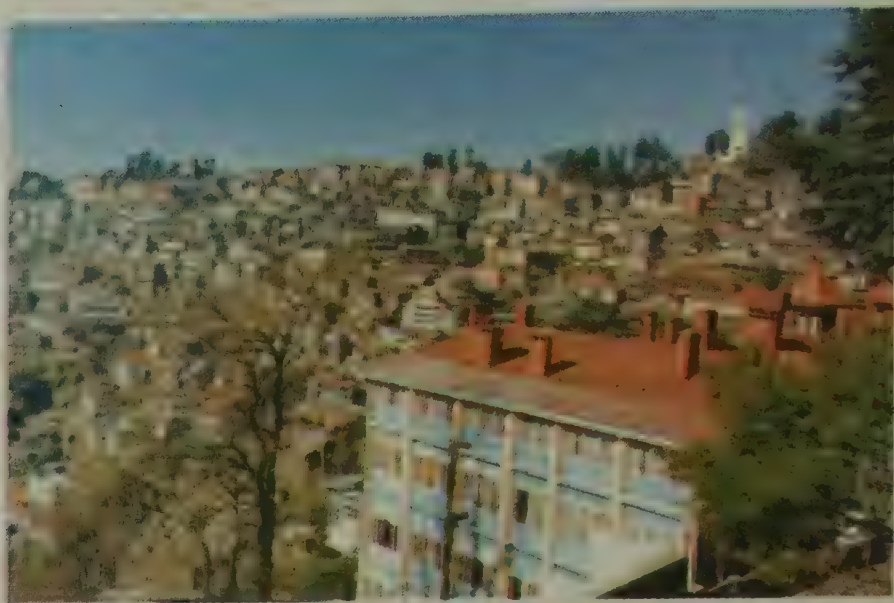
बालोदिया नया गाना बाजार में आते ही तैयार कर लेते हैं. यह जानकारी रखना भी जरूरी है कि कौन सा गाना चलने वाला है और कौन सा नहीं. अमूमन एक दिन में गाना तैयार हो जाता है. आर्केस्ट्रा में जान डालने के लिए सभी कलाकारों की उपयोगिता है. गायिका सुनीता सोड़ा, नर्तकी रानी, गायक मुकेश कुमार, दिनेश कुमार, साजिंदे सुनील, भैरूलाल, गोपाल गहलोत, राधेश्याम, ओमप्रकाश, शंकर बालोदिया आदि डायमंड आर्केस्ट्रा के साथ लंबे समय से जुड़े हुए हैं.

आर्केस्ट्रा में नृत्य निर्देशन की जरूरत प्रायः नहीं पड़ती क्योंकि इसे टीवी और वीडियो देख कर सीख लिया जाता है. गाने की धुन निकालने और सभी साजों के साथ सुर बैठाने का काम मुश्किल होता है. वरिष्ठ कलाकार इस में निपुण होते हैं. थिरकती हुई आवाजों वाले नए साजों को छेड़ने की कला भी वे अपने सहयोगियों को सिखाते हैं. इस के बाद इलेक्ट्रिक आक्टोपैड, कोंगो, बोंगो, गिटार, ढोलक, हारमोनियम, ड्रम आदि मिल कर गाने को पूरा आकार देते हैं. बैनर और प्रदर्शनों के आधार पर आर्केस्ट्रा वाले 2-4 हजार से ले कर 10 हजार तक की कीमत लगाते हैं. दिल्ली, मुंबई में यह कीमत ज्यादा है.

जयपुर शहर में पारसमणि बैंड, जेमिनी आर्केस्ट्रा, स्पाइडर आर्केस्ट्रा, वेंचर्स ग्रुप जैसे अन्य आर्केस्ट्रा ग्रुप भी है. लेकिन मुश्किलें सभी के सामने पेश आ रही हैं. कुछ लोगों का कहना है कि आर्केस्ट्रा का क्रेज दोबारा लाना है तो सभी पार्टियों की एक संस्था बननी चाहिए, जो संविधान बनाए और स्तर का निर्धारण करे. यह नहीं कि जो चाहे जैसा करता रहे कोई रोकेटोके नहीं. अभद्रता और नशे का चलन रोकना होगा. जो कलाकार थोड़ाबहुत सीख कर आर्केस्ट्रा में शामिल होते हैं उन पर भी रोक लगानी होगी. आज 100 में से शायद 10 कलाकार भी ऐसे न हों जिन को क्लासिकल का ज्ञान है. इस से संगीत बेसुरा होगा ही. आर्केस्ट्रा के स्तर में सुधार लाया जाएगा तो सुनने वाले अपनेआप बुलाएंगे और उन की पसंद का ध्यान रखा गया तो लोकप्रियता अवश्य बढ़ेगी.

–प्रतिनिधि ●

कंक्रीट के जंगल में खो गया है देवदार



शिमला को अब हम पहाड़ों की रानी का खिताब नहीं दे सकते और न ही इसे हरीतिमा से परिपूर्ण दिलचस्प सैरगाह कहा जा सकता है. तेजी से हुए शहरीकरण ने अंगरेजों की इस पसंदीदा नगरी का चेहरा ही बदल डाला है. शिमला कभी गगनचुंबी देवदार की घनी छांव में अठखेलियां करता था, आज कंकरीट के जंगल में बदल गया है जिधर निगाह डालें, कुकुरमुत्तों की तरह घर दिखाई देते हैं और लाल टीन की छतों वाला शिमला अब कहीं नजर नहीं आता.

भले ही शिमला का अतीत आज भी सैलानियों को यहां खींच लाता है लेकिन शिमला अब सिर्फ रात को टिमटिमाती बत्तियों में दूर से ही अच्छा लगता है, दिन को सैलानी यहां एकांत से भरपूर सैरगाहें तलाशते ही नजर आते हैं आबादी में बढ़ोतरी और वाहनों की चिल्लपों ने इस स्थल को प्रदूषित पहाड़ी नगरी में बदल डाला है. देवदार के जंगल दर जंगल साफ हो जाने से शिमला के पर्यावरण में भी बदलाव आया है. अब तो सर्दियों में यहां सैलानियों को बर्फबारी का भी इंतजार करना पड़ता है. बहुत से सैलानियों को तो बर्फ देखने की हसरत लिए ही शिमला से कूच करना पड़ता है. गरमियों में यहां आने वाले सैलानियों को पानी की 1-1 बूंद के लिए भटकना पड़ता है. पेड़ों का कटना बदस्तूर जारी है और सरकारी अमले ने भी सैकड़ों बहुमंजिली इमारतों का अवैध निर्माण कर के शिमला के वैभव को ग्रहण लगाने में कोई कसर नहीं छोड़ी है.

अंगरेजों ने जब इस पर्यटन नगरी को बसाया था तो इस की आबादी सिर्फ 30 हजार थी. उसी हिसाब से तब यहां जरूरतें जुटाई गईं. इस समय के तमाम घर लकड़ी के बने होते थे और वह भी अधिकतम 2 मंजिल के. वर्तमान में शिमला की आबादी 2 लाख का आंकड़ा पार कर चुकी है. देहरादून पर्यावरण अकादमी द्वारा कराए गए एक सर्वेक्षण के मुताबिक 1991 में शिमला में 82,054 व्यक्तियों के लिए 20,826 मकान थे लेकिन अब यहां मकानों की संख्या 25 हजार का आंकड़ा पार कर चुकी है. ग्रीनबेल्ट में भी कायदेकानूनों को ताक पर रख कर बहुमंजिली इमारतें खड़ी की जा रही हैं.

खास कर पिछले 4 दशकों के दौरान शिमला का चेहरा बिलकुल बदल गया है. 1971 में हिमाचल प्रदेश की राजधानी बनी तो यहां शहरीकरण की प्रक्रिया शुरू हुई. शिमला के ऊपरी क्षेत्रों में सेब क्रांति की वजह से वहां के लोग काफी समृद्ध हो गए और उन्होंने शिमला में जमीनें खरीद कर यहां भी मकान बना डाले. शिमला की जिन ढलानों पर जहां कभी मकान बनाने की बात सोची भी नहीं जा सकती थी, वहां भी भूस्खलन के खतरों को

नजरअंदाज कर के अमीर लोगों ने इमारतें खड़ी कर डालीं. हिमाचल प्रदेश के विभिन्न भागों के यहां कार्यरत सरकारी कर्मचारियों ने भी आने आशियाने बना लिए हैं. पर्यटन से आय अर्जित कर के लिए यहां बड़ी संख्या में अतिथि गृहों का निर्माण भी हुआ.

शिमला को सजानेसंवारने के तमाम प्रयोग अब नाकाम होते नजर आ रहे हैं. पार्किंग का जबरदस्त अभाव है और गाड़ियों की भरमार ने शिमला को प्रदूषित कर दिया है. एक वरिष्ठ सरकारी अधिकारी के मुताबिक शिमला में हर रोज 1,200 से 1,300 वाहन दाखिल होते हैं. प्रतिमाह 400 से अधिक वाहनों का यहां पंजीकरण होता है. इन वाहनों की वजह से अकसर यहां ट्रैफिक जाम का सिलसिला बना रहता है. वाहनों के धुंए से वातावरण प्रदूषित होता है, सो अलग. वायु प्रदूषण ने शिमला की आबोहवा में जहर घोल दिया है. प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड द्वारा कराए गए एक सर्वेक्षण के मुताबिक दिसंबर से मार्च के बीच यहां वायु प्रदूषण सब से ज्यादा है.

शिमला की आबादी में जबरदस्त इजाफे से यहां पेयजल की कमी जैसी समस्याएं भी सिर उठाने लगी हैं. सरकारी सूत्रों के मुताबिक शहर में प्रतिदिन 50 से 55 लाख गैलन पानी की सप्लाई होती है जबकि गरमियों में जल संकट खड़ा हो जाने से यह सप्लाई 20 से 25 लाख गैलन प्रतिदिन रह जाती है. सर्दियों में कम हिमपात होने का खमियाजा शिमलावासियों को गरमियों में भुगतना पड़ता है.

शिमला नगरनिगम की महापौर जैनी प्रेम शिमला की समस्याओं की जड़ यहां की बढ़ती आबादी बताती हैं. उन का कहना है कि यहां के पुराने भूस्वामियों ने अपनी जमीनें बेच दी हैं और उस जगह पर अब इमारतें खड़ी हो रही हैं. शिमला में पिछले 40 सालों से रह रहे आर.



शिमला में अब ऐसे दृश्य बीते दिनों की बात हो गई है.

सूद बताते हैं कि शिमला कंकरीट का जंगल बनने के साथसथ बारूद के ढेर पर भी बैठा है. इतने तंग स्थानों पर इमारतों का निर्माण हुआ है, जहां आग लगने की सूरत में फायर ब्रिगेड की गाड़ियों का पहुंचना मुमकिन ही नहीं. साल दर साल शिमला की ऐतिहासिक धरोहरों के खाक होने का सिलसिला जारी है. अब तक शिमला की अरबों रूपयों की संपत्ति इन अग्निकांडों में स्वाहा हो चुकी है. फिर भी अग्निकांडों से बचाव के सार्थक उपाय आज तक नहीं हुए हैं.

शिमला के अतीत पर नजर डालें तो खुलासा होगा कि ब्रिटिश काल में यहां एक से बढ़ कर एक खूबसूरत इमारतों का निर्माण हुआ. आजादी के बाद ये इमारतें शिमला आने वाले सैलानियों व कलाप्रेमियों के लिए आकर्षण का केंद्र बन गईं लेकिन अब तक ऐसी 75 के करीब इमारतें अग्नि की भेंट हो चुकी हैं और जो सहीसलामत बची हैं उन पर भी आग का खतरा हर समय मंडराता रहता है.

पिछले 30 सालों से यहां रह रहे सरदार सुरजीत सिंह कहते हैं कि अब शिमला की वैसी आबोहवा कहां रही जो 2-2$^{1}/_{2}$ दशक पहले थी. तब नवंबर में यहां बर्फ पड़ जाती थी और मार्च तक आकाश से सफेद फूल गिरते रहते थे. देवदार शिमला की शान थे और बांहें फैलाए सैलानियों का स्वागत करते प्रतीत होते थे लेकिन अब देवदार के पेड़ इक्कादुक्का ही नजर आते हैं. प्रकृति से यहां लोगों ने जम कर खिलवाड़ किया है.

गृहिणी, नंदिता कहती हैं, शिमला के मालरोड, रिज जैसे सील्ड क्षेत्रों में पैदल चलने वालों के लिए बेखटके धूप सेंकने की व्यवस्था अपनेआप में एक मिसाल रही मगर अब कारों के काफिले रोजाना इन क्षेत्रों को रौंदते हैं. अन्य सड़कों पर भी बड़े पैमाने पर परमिट जारी कर के रियायतें लुटाई गई हैं. इस से यह नगरी बदइंतजामी की गिरफ्त में आ गई.

वन विभाग के एक वरिष्ठ अधिकारी के शब्दों में, "परिस्थितिकीय संतुलन बिगड़ने से शिमला का जादुई देवदार सर्वाधिक आहत हुआ है. शहरीकरण का सर्वाधिक खमियाजा देवदार को भुगतना पड़ा है. अब देवदार के पौधे शिमला की पहाड़ियों पर जड़ें नहीं जमा पाते. मौसम में परिवर्तन से यहां की मिट्टी भी प्रभावित हुई है. प्रदूषण मिट्टी की भीतरी परतों तक जा पहुंचा है. जाखू पहाड़ी पर मैं ने 7 बार देवदार रोपा लेकिन नाकामी हाथ लगी. यह एक चेतावनी है. इस से आने वाले कुछ वर्षों में ही शिमला के भावी चेहरे की परिकल्पना की जा सकती है.'

-जी.बी. सिंह ●









अवध के लिबासों में दिखा तहज़ीब का रंग

वर्तमान और भविष्य की कल्पनाएं अगर फैशन को, फैशन शो को अपनी लपेट में ले सकती हैं तो हमारा अतीत क्यों नहीं, बीता हुआ कल क्यों नहीं. अवध की रंगीन संस्कृति और नफासत व उस की प्राचीनता को पेश किए जाने के लिए फैशन शो आयोजित किया जाना सचमुच सराहनीय कदम है.

अवधी नजाकत, नफासत और तहजीब का रंग फैशन शो में देखने को मिला. 'आस्मा हुसैन इंस्टीट्यूट आफ फैशन टेक्नोलाजी' की निदेशक आस्मा हुसैन ने कहा, "वेशभूषा, समाज की आर्थिक और सांस्कृतिक स्थिति का आईना होते हैं. किसी भी समाज को उस की जीवनशैली को लिबास से पहचाना जा सकता है. अवध में लिबास और रहनसहन से संबंधित जो चीजें विकसित हुईं, वे देश की आर्थिक मजबूती, धार्मिक मेलजोल और सौंदर्यप्रधान समाज की एक झलक हैं."

लखनऊ क्लब की देखरेख में अवधकालीन परंपरागत परिधानों व रीतिरिवाजों का प्रदर्शन किया गया. इस का प्रस्तुतिकरण स्वयं आस्मा हुसैन ने किया और इस में तमाम महिला एवं पुरुष माडलों ने भाग लिया.

मंच पर परिधानों के प्रदर्शन के समय अवधी संस्कृति के गीतसंगीत ने नया रोमांच पैदा किया. इस प्रोग्राम में मुगलकाल से ले कर नवाबी दौर खत्म होने तक पहने जाने वाले वस्त्रों एवं उन में हुए परिवर्तन को बखूबी दर्शाया गया. परिवर्तनों एवं सज्जाशैली के साथसाथ तीजत्योहार एवं मौसम के अनुकूल पहने जाने वाले वस्त्रों का भी प्रदर्शन किया गया. चिकन के औपचारिक तथा अनौपचारिक वस्त्र, अवधकालीन महिलाओं द्वारा पहने जाने वाले घरेलू वस्त्र, जरदोजी तथा अन्य कलात्मक कारीगरी के वस्त्र तथा परदा प्रथा के बीच महिलाओं की जीवनशैली को भी फैशन शो में दिखाया गया. इस शो में 7 प्रमुख भाग थे.

पुरुषों के वस्त्रों में बड़े पायंचे के पाजामे, अंगरखे और अचकन, नवाब वाजिद अली शाह द्वारा विकसित कृष्ण और गोपियों के रहस (बैले), दूल्हा और दुलहन द्वारा पहने जाने वाले परिधान, शादी के मौके पर पहने जाने वाले परिधानों और चौथी की रस्म को भी प्रदर्शित किया गया.

इस फैशन शो के माध्यम से लोगों ने अवध की तहजीब और संस्कृति को तो जाना ही, फैशन को भी पहचाना. आस्मा हुसैन कहती हैं कि जब लोग लखनऊ की नजाकत और नफासत की बात करते हैं तो उन्हें लखनवी संस्कृति की जानकारी भी होनी चाहिए और इस के लिए फैशन शो एक अच्छा माध्यम है.

-प्रतिनिधि ●

नएनए प्रयोगों के साथ निखरा

बैले समारोह

प्रत्येक साल की भांति इस बार भी जयपुर में अखिल भारतीय बैले समारोह का आयोजन किया गया. गुलाबी शहर के कला मर्मज्ञ दर्शकों ने सुंदर नृत्य प्रस्तुतियों की मुक्तकंठ से प्रशंसा की.







अखिल भारतीय बैले समारोह हर साल जयपुर में अपनी छाप छोड़ता है. बैले कलाकारों ने अपनी नवीनतम प्रस्तुतियों से सजा 5वां बैले समारोह प्रस्तुत किया. स्थापित और नवोदित बैले कलाकारों का सामूहिक प्रयास निश्चय ही सराहनीय है. बैले के मंच पर ओडिसी नृत्यांगना माधवी मुद्गल को देखना एक सुखद आश्चर्य था. उन के साथ उन की शिष्या पियाली डे ने राधा और सखी का सुंदर संवाद दर्शाया. उन की भावपूर्ण मुद्रा बहुत प्रभावी थी.

समारोह में मंचित 'अभिमन्यु वध' एक विचारप्रधान बैले था. इसे 'रंगश्री बैले ट्रुप ट्रस्ट' ने तैयार किया था. 'अभिमन्यु वध' महाभारत के युद्ध को अलग नजरिए से देखने का प्रयास था. इस में दर्शकों के सामने कई सवाल खड़े किए गए. कौरव पांडव भाईभाई थे तो उन में युद्ध कैसे हुआ? क्या सारा दोष कौरवों का ही था, पांडवों का नहीं? सब भाई अच्छे थे, एक दुर्योधन ही बुरा था? इस से भी बड़ी बात यह है कि जब कृष्ण दोनों के मित्र थे तो उन्होंने युद्ध को रोका क्यों नहीं? भोपाल के $1\frac{1}{2}$ दरजन कलाकारों ने प्रभात गांगुली की नृत्य संरचना पर ये ज्वलंत प्रश्न खड़े किए.

बंगलोर के 'अपूर्वा डांस थिएटर' और 'दी स्टीम डांस थिएटर ने' युग्म बैले प्रस्तुत किया. इस में शास्त्रीय नृत्य, योग, मार्शल आर्ट आदि का पुट था. इस में परंपरागत और आधुनिक नृत्य का मिश्रण था लेकिन आपस में तारतम्य नहीं बैठ रहा था. कलाकारों का परिधान 'नृत्य परिधान' न हो कर 'कैजुअल ड्रेस' था. संगीत और भाव कम होने के कारण मुद्राओं का अर्थ भी समझ में नहीं आया. शैली जटिल थी. दर्शक रुचि नहीं ले सके. इस के मुकाबले आदि शंकराचार्य के 'दक्षिण मूर्ति स्रोतम' पर आधारित संरचना बेहतर थी. इसे बंगलोर के कलाकार मधु नटराज, हेरी वृंदा, जैकब, साबरी, अर्चना, मैसूर नागराज और साथियों ने अपने अभिनय से जीवंत बनाया. मैसूर नागराज और मधु नटराज की कथक प्रस्तुति भी अच्छी थी. भरत शर्मा व सह कलाकारों ने कोयल और कौआ के वार्त्तालाप को वर्तमान संदर्भों से जोड़ने का प्रयास किया. कठिन भावभंगिमाएं अपनाने से यह भी बमुश्किल समझ में आया.

समारोह के अंतिम दिन नर्तक दल सचिन शंकर के कलाकारों और दिल्ली की भरतनाट्यम नृत्यांगना अलंकृता चौधरी दर्शकों को फिर से खुश कर दिया. राग कलावती पर आधारित गणेश स्तुति और राग चमन में मीरा का भजन 'म्हारो प्रणाम बांके बिहारी' पर सुंदर नृत्य से अलंकृता चौधरी ने सब का मन मोह लिया. उन्होंने भरतनाट्यम और रुद्र तांडव दिखा कर तो अपनी अभिनय क्षमता का लोहा मनवा दिया.

सचिन शंकर बैले ग्रुप के कलाकारों ने 'बर्ड्स आरफ्लाइंग', 'डर्बी', 'रामलीला' और 'क्रिकेट' के माध्यम से दर्शकों का भरपूर मनोरंजन किया. 'डर्बी' का सुरीला संगीत सलिल चौधरी ने दिया था. यह सचिन शंकर का अनूठा प्रयोग था. इस में घोड़ों की रेस के दौरान पैदा होने वाले रोमांच, उत्तेजना और उल्लास को मंचित किया गया था.

रामलीला के प्रसंग सुंदर अभिव्यक्ति के कारण अच्छे लगे. सीता स्वयंवर और विवाह का नृत्यपूर्ण मंचन रामायण की कथा को अद्भुत रूप देते नजर आए. राजसी परिधान आकर्षक थे लेकिन सीता और राम की जो पारंपरिक परिकल्पना है उस से हट कर उन्हें तेज गति से नाचते देखना कुछ असहज लगा.

बैले में नएनए प्रयोग करने वाले नर्तक सचिन शंकर का एक और प्रयोग था 'क्रिकेट'. संभवतः क्रिकेट प्रेमियों की बड़ी तादाद को ध्यान में रख कर यह संरचना की गई थी. इस में क्रिकेट के विभिन्न रोचक क्षणों को लय में संजो कर उन्होंने वाहवाही लूटी फिर भी बैले के अंतर्गत इस का मंचन अटपटा लगा.

अखिल भारतीय बैले समारोह में बैले की दरजन भर से अधिक प्रस्तुतियां हुईं. 2-3 नृत्यों को छोड़ दें तो समारोह काफी अच्छा था. कथक, भरतनाट्यम और ओडिसी जैसी शास्त्रीय नृत्य विधाओं को इस बार समारोह में शामिल किया गया. चूंकि बैले की समझ कम दर्शकों को है इसलिए बैले प्रस्तुतियों को सरल कर के दिखाया जाए तो दर्शकों की संख्या और बढ़ सकती है.

–अमृता मौर्य



अनजान युवक को नौकर बनाना महंगा पड़ा

समय के साथ शातिर अपराधी ने भी अपने अपराध को अंजाम देने के तौरतरीकों में परिवर्तन किया है. वह घरेलू नौकरों के रूप में कब जानमाल की क्षति पहुंचा कर पलायन कर जाए कोई नहीं जानता.

घरेलू नौकरों द्वारा हत्या की अनेक वारदातें हो चुकी हैं. लगभग सभी वारदातों में हत्या का कारण चोरी होता है. इस के बावजूद लोग बिना सोचेसमझे नौकर रख लेते हैं और परिणाम भुगतते हैं. जयपुर में ऐसी ही एक रोंगटे खड़े कर देने वाली घटना सामने आई है.

71 वर्षीय वृद्ध सज्जन सिंह कोठारी घरेलू कामकाज के लिए नौकर ढूंढ़ रहे थे. घर में नौकर न टिक पाने से परेशान थे. उन्होंने मित्रों, पड़ोसियों से कई बार नौकर लाने की चर्चा की. एक बार एक लंगड़े युवक को स्टेशन से ला कर नौकर रख लिया था. वह अजनबियों से भी नौकर बताने को कहते. अपनी आदत के मुताबिक 20 अक्तूबर को गाड़ी ले कर स्टेशन गए और एक युवक को बैठा कर घर ले आए. उन्होंने उस का कोई परिचय नहीं लिया, सिवाय इस के कि उस का नाम क्या है और यहां क्यों खड़ा है?

20 वर्षीय युवक ने अपना नाम संजय बताया और कहा कि एक ट्रक वाला उसे यहां ले कर आया था. लेकिन छोड़ कर चला गया, लौटने के पैसे नहीं दिए. उस ने अपनेआप को शिमला का निवासी बताया.

सज्जन कोठारी ने उसे नौकरी पर रख लिया और कहा कि जब पैसे हो जाएं तो चले जाना. घर में उन की पत्नी सुशीला कोठारी और बहन कृष्णा थीं. कोठारी दंपती के बेटेबहू अपनी लड़की से मिलने मंदसौर गए थे.

नौकर ने घर आते ही अपना रास्ता बनाना शुरू कर दिया. अगले दिन नौकर ने कृष्णा से पूछा कि क्या यह हमेशा यहीं रहेंगी. उस के बातचीत और व्यवहार से दोनों महिलाएं शंकित थीं. उन्होंने नौकर को हटाने के बारे में सज्जन कोठारी से बातचीत भी की. सज्जन कोठारी तुरंत हटाने को तैयार नहीं हुए. उन्होंने कहा कि बेटे को आ जाने दो फिर हटा दूंगा. दूसरे दिन 22 अक्तूबर को कृष्णा आगरा चली गईं. बेटे के आने तक नौकर अपना काम कर गया.

पड़ोस की एक महिला ने बताया कि कृष्णा के जाने के बाद सुशीला कोठारी बहुत असुरक्षित महसूस कर रही थीं. डर और घबराहट से उन का बुरा हाल था. श्रीमती कोठारी ने उन्हें बाहर से गुजरते देखा तो अपने घर बुला लिया. कुछ देर बाद पड़ोसी महिला उन्हें ढांढ़स बंधा कर घर वापस आ गई फिर कोई नहीं जानता, क्या हुआ.

आगरा पहुंचने के बाद कृष्णा ने रात में 9.30 बजे फोन किया तो किसी ने नहीं उठाया. उन्हें संदेह हुआ. अगले दिन सुबहसुबह प्रमोद मंदसौर से वापस आया. पिता उसे लेने पहले की तरह स्टेशन नहीं पहुंचे थे इसलिए वह आटोरिकशा से घर आ गया.

दरवाजे पर ही घंटी बजाई तो कोई जवाब नहीं मिला. कई बार घंटी बजाने के बाद भी दरवाजा नहीं खुला तो वह पिछवाड़े गया. पीछे का दरवाजा खुला था. घबराहट में अंदर घुसा. सारा सामान अस्तव्यस्त था और मातापिता की खून से सनी लाश फर्श पर पड़ी थी. एक लाश बैठक में और दूसरी बाथरूम में. कमरों में खून फैला था. हत्या किसी धारदार हथियार से की गई थी. सज्जन कोठारी की लाश के पास खून से सना कोटा स्टोन पड़ा था.

पोस्टमार्टम की रिपोर्ट के अनुसार सीने और गरदन के बीच नुकीले हथियार भोंक कर उन की हत्या की गई थी. सिर भी फट गया था. सिर पर चोट के 8 निशान मिले. सुशीला की गरदन में भी कोई नुकीला हथियार घुसेड़ा गया था. सिर के पीछे भारी चोट थी मुंह से खून निकला हुआ था.

इस नृशंस हत्या के बाद हत्यारे ने घर का सारा सामान उलटपुलट कर नकदी और जेवरों पर हाथ साफ किया था. सुशीला कोठारी के शरीर से भी सारे गहने उतार कर सब कुछ बांध कर वह चंपत हो गया.

घटनास्थल को देख कर ऐसा लग रहा था कि एक से अधिक हत्यारे इस वारदात में शामिल थे. एक से अधिक उंगलियों के निशान पुलिस ने बरामद किए. एक पड़ोसी ने बताया कि दोपहर में कोठारी के दरवाजे पर 3-4 लड़के बातचीत कर रहे थे. संभवतः ये नौकर के मित्र रहे हों. नौकर के बारे में थोड़ीबहुत जानकारी रखने वाली कृष्णा की बातों से हत्या का सुराग खोजना संभव नहीं हुआ.

खोजबीन के दौरान पुलिस को नौकर की शर्ट मिल गई जिस पर ब्यावर की लेबल लगी थी. उस की पैंट, शाल और गमछा भी घर में मिल गए. पुलिस टोली ब्यावर गई. वहां नौकर तो नहीं मिला लेकिन किसी विवाह समारोह में नाचते हुए उस की तसवीर मिल गई. लोगों ने वहां उस का नाम रवि बताया. उन लोगों के अनुसार, यह युवक अनेक जगह काम कर चुका है. हर जगह उस ने कोई न कोई गड़बड़ी की थी.

हत्या की इस घटना की तफतीश चल ही रही थी कि ऐसी ही एक और वारदात हो गई. अबोहर में एक घरेलू नौकर ने चाकू गोद कर एक वृद्ध दंपती की हत्या कर दी. 76 वर्षीय ओमप्रकाश सेतिया ने 26 लाख रुपए में अपने खेत का सौदा किया था. उस की अग्रिम राशि (3.5 लाख) रुपए घर होने के संदेह में नौकर ने वृद्ध दंपती की हत्या कर दी. नौकर 15 दिन पूर्व ही रखा गया था. सेतिया का एक पुत्र अमेरिका और दूसरा दिल्ली में रहता है. दंपती को मार कर नौकर घर में रखे पैसे ले कर चंपत हो गया.

पिछले दिनों जयपुर में श्यामनगर, जवाहरनगर, मुरलीपुरा स्कीम, विधायकपुरी, बड़ौदिया बस्ती आदि जगहों पर भी घरेलू नौकरों ने चोरी के लिए हिंसा की है. इन वारदातों में घर वाले सिर्फ घायल हुए हैं. घर का चोरी गया सामान और नौकर आज तक पकड़े नहीं गए हैं. इस का सब से बड़ा कारण यह है कि नौकरों के बारे में किसी के पास पूरी जानकारी नहीं है. ये लोग बिना पूछताछ किए नौकर रखने का अंजाम भुगत रहे हैं.

अजनबी पर तरस खा कर नौकरी देना और नौकरों पर निर्भरता बढ़ाना, उन्हें किसी अप्रिय वारदात के लिए प्रेरित करने जैसी बात है. इस पुलिस ने इस बारे में गंभीरता से विचार करना शुरू किया है. वह नौकरों के नाम पते, उम्र, पुराने काम आदि के बारे में प्रारूप तैयार कर रही है. इसे प्रत्येक मालिक को नौकर के चित्र सहित भर कर थाने में जमा करना होगा. इस से नौकरों के मन में तो भय रहेगा ही, वारदात के बाद उन्हें ढूंढ़ने में भी सहायता मिलेगी. शायद यही युक्ति नौकरों पर अंकुश लगा सके.

–प्रतिनिधि


STUDY TIME
Little Lady
Friends
Fun Time
Tiny Men
PLAY TIME
Playful Doll
Tough Ones
Cute Comfort
Naughty Brat
BED TIME
Little Mary
Dream Time
Sleepy Eyes
Miss Cozy
SNUGGLES 100% COMFORT WEAR
हो खेल का समय। या आराम का। इनसे मिलती है संतोष से भरी तसल्ली आप के कोमल नन्हें-मुन्नों को. बेहद आरामदेह, स्नगल्स कम्फर्ट वेयर, डॉन की पेशकश. १००% मुलायम सुती कपड़े, २ से १२ साल के बच्चों के लिए विशाल आकर्षक श्रृंखला.
NEW ARRIVALS
Snuggles
CHILDREN'S WEAR
Snug as a mother's hug
At leading garment stores & Dawn shops. Dealership enquiry: The Dawn Mills Co. Ltd., G.K. Marg, Lower Parel, Mumbai-13 Tel: (022) 4964510 Fax: (022)

पराायी औरतें अच्छी लगती हैं

● शशांक अत्रे

सुंदर सुशील पत्नी के पति भी परस्त्री की ओर ललचाई नजरों से देखते हैं तो दोष उन की फितरत का है. आखिर पुरुष ऐसा कार्य क्यों करते हैं जिस से उन की पत्नियां आहत होती हों?

सुरुचि का घर बड़े मजे से चल रहा था. सब कुछ तो था उस के पास, बंगला, गाड़ी, गहने, रुपए, बेटा और सब से बड़ी बात यह कि सुंदर, स्मार्ट, धनी और उसे खूब चाहने वाला पति. उस से उस की सहेलियां ईर्ष्या करती थीं. खुद उस के पांव भी जमीन पर न पड़ते. अब तक उसे पति से कोई शिकायत न थी.

अचानक एक दिन सुरुचि के नाम एक गुमनाम टेलीफोन आया जिस में उसे यह बताया गया कि उस का पति रमेश इस समय दफ्तर में काम करने वाली महिला रुक्मिणी के साथ फलां रेस्तरां में है. एक पल को तो उसे विश्वास ही न हुआ कि उस जैसी हसीन पत्नी को छोड़ कर उस का पति किसी परायी औरत के साथ रेस्तरां या होटल जाएगा. फिर यह भी सोचा कि हो सकता है किसी काम के सिलसिले में वह रेस्तरां गया हो, जहां उसे रुक्मिणी के साथ लंच या चाय लेनी पड़ गई हो.

यह सच है कि औरत सब कुछ शेयर कर सकती है पति नहीं. इसलिए शंका के बीज तो सुरुचि के मन में पड़ ही गए. यह शंका तब और बढ़ गई जब शाम को पति ने किसी रेस्तरां में होने से साफ इनकार कर दिया.

2-3 दिन बाद ही फिर वही गुमनाम फोन आया कि रमेश रुक्मिणी के साथ आज फिर उसी रेस्तरां में है. बातचीत करने पर सुरुचि को यह पता चला कि रुक्मिणी उस के पति के दफ्तर में ही काम करने वाली एक तलाकशुदा महिला है और उस का चालचलन ठीक नहीं है. सुरुचि ने फोन करने वाले से यह कई बार जानना चाहा कि वह कौन है पर उस ने नहीं बताया.

शाम को सुरुचि ने हंसीहंसी में रमेश से पूछा कि क्या उस के दफ्तर में रुक्मिणी नाम की कोई औरत है? तब रमेश ने यह कह कर टाल दिया कि उस के दफ्तर में कई औरतें हैं पता नहीं कौन रुक्मिणी है और कौन राधा.

अब सुरुचि को लगने लगा कि दाल में कुछ काला जरूर है. अब की बार जब फोन आया तो उस ने गाड़ी निकाली और उक्त रेस्तरां में पहुंच गई. उस ने जो देखा, उस की उस ने कल्पना भी न की थी. रमेश रुक्मिणी का हाथ अपने हाथ में लिए दूसरे हाथ से उस के मुंह में चम्मच से कुछ डाल रहा था. सुरुचि भारी कदमों से घर लौट आई.

लेकिन सुरुचि को सब से ज्यादा हैरानी इस बात पर थी कि उस का पति एकदम सामान्य शक्लसूरत वाली उस तलाकशुदा महिला के चक्कर में कैसे पड़ गया? उस में ऐसा क्या है, जो उस के पास नहीं है? सुरुचि लाख कोशिश के बावजूद कुछ समझ न पाई.

ऐसे ही मेरे एक परिचित हैं चंद्रमोहन. औरतों के चक्कर में वह दिनरात पड़े रहते हैं. उन से कभी कोई बात करो तो घुमाफिरा कर बात को औरतों पर ही ले आएंगे. यहां तक कि वह वेश्याओं के पास भी अकसर जाते रहते हैं. मैं उन की इस प्रकार की लंपटता को देख कर यही सोचता था कि उन की पत्नी सुंदर नहीं होगी या बीमार रहती होगी. तभी यह इधरउधर मुंह मारते





रहते हैं. अगर आदमी को भरपेट खाना घर पर मिले तो भला वह बाहर मुंह क्यों मारेगा? मगर मेरा सोचना गलत निकला. एक दिन उन की पत्नी को देखा तो देखता ही रह गया. लाखों में एक थी वह और सब से बड़ी बात तो यह कि वह अपने पति चंद्रमोहन को खुश रखने की हर संभव कोशिश करती. चंद्रमोहन ने भी आज तक कभी उस की शिकायत नहीं की थी.

प्राचीन काल से हमारे यहां के लोग लंपटता के लिए कुख्यात हैं. पौराणिक पात्रों से ले कर राजाओं, जमींदारों, सेठों आदि ने अपने संबंध दूसरी औरतों से खुलेआम बनाए और हम उन की चर्चा रस लेले कर करते रहे हैं.

इन सब उदाहरणों से हम यह सोचने को मजबूर हो जाते हैं कि खूबसूरत और युवा पत्नियों के पति दूसरी औरतों में ऐसा क्या पाते हैं, जो उन की पत्नियों में नहीं होता? आखिर परायी औरतें क्यों अच्छी लगती हैं? क्या ऐसा सभी के साथ होता है?

इन्हीं प्रश्नों को ले कर कुछ लोगों के विचार जानते हैं, वे क्या कहते हैं:

आर.के. पुरम निवासी चंद्रभूषण जुयाल कहते हैं, "किशोरावस्था में पहुंचते ही हर युवा अपने जीवनसाथी के बारे में सपने देखने लगता है कि उस की पत्नी ऐसी होगी, वैसी होगी आदि. अब सब कुछ तो पत्नी में हो नहीं पाता. इसलिए वह जब किसी की पत्नी में ऐसा कुछ पाता है तो वह अनायास ही आकर्षित हो जाता है और वह परायी औरत उसे अच्छी लगने लगती है. इस में शरीर महत्त्वपूर्ण नहीं है, महत्त्वपूर्ण है गुण. शादीशुदा आदमी किसी औरत के गुणों से ही प्रभावित होता है. हो सकता है, यह वैचारिक अनुरूपता हो. किसी चीज को देखनेसमझने का एक ही नजरिया हो."

परंतु पूसा संस्थान में काम करने वाले सुरेंद्रपाल कहते हैं, "सुंदरता भला किसे आकर्षित नहीं करती. परायी औरतों के विचार, गुण आदि के बारे में तो आप बाद में जानते हैं, पहले तो उन की शक्लसूरत से ही आकर्षित होते हैं. मैं तो जहां कहीं सुंदर औरत देखता हूं, बस देखता ही रह जाता हूं. यह भी नहीं सोचता कि वह शादीशुदा है या अविवाहित. सामान्य शक्लसूरत वाली औरतों की ओर तो मैं आंख उठा कर भी नहीं देखता, अच्छा लगना तो बहुत दूर की बात है."

नजफगढ़ निवासी श्रीनिवास रंगा का कहना है, "दूर से देखने पर हर चीज अच्छी लगती है. परायी औरतों का अच्छा लगने का एकमात्र कारण यही है परंतु जैसेजैसे हम नजदीक आतेजाते हैं, सचाई सामने आ जाती है तब मुमकिन है कि हमें आकर्षित करने लायक कुछ नजर ही न आए."

शिक्षक महेश शर्मा परायी औरत अच्छी लगने का कारण कुछ इस प्रकार बताते हैं, "दरअसल अपनी पत्नी को हम हर रूप में कभी झाड़ू लगाते, कभी चीखतेचिल्लाते देखते हैं तो कभी बच्चे को दूध पिलाते हुए मैलेकुचैले कपड़ों में जबकि परायी औरतों को हम संजेसंवरे रूप में बाजार में घूमते या फिर दफ्तर में काम करते देखते हैं. इसलिए वे हमें अच्छी लगती हैं."

अप्राप्य के प्रति लालसा

इस बारे में हिंदी अधिकारी सुरेश श्रीवास्तव का कहना है, "जब तक कोई चीज आप को मिलती नहीं तभी तक उस के लिए आप लालायित रहते हैं. जैसे ही आप को वह चीज मिल जाती है, आप की लालसा खत्म हो जाती है. आप की पत्नी आप को सहज सुलभ है इसलिए आप को परायी औरतें अच्छी लगती हैं. कई लोग ऐसे भी होंगे, जिन्हें आप की पत्नी अच्छी लगती होगी. मतलब साफ है, चूंकि परायी औरत आप को हासिल नहीं हो सकती इसलिए अच्छी लगती है."

जितने भी लोगों की राय जानने का प्रयास किया गया लगभग सभी ने 'परायी औरतें अच्छी लगती हैं' से सहमति जताई. हां, कारण जरूर अलगअलग थे. कोई जो गुण अपनी पत्नी में नहीं हैं, उस का दूसरी औरतों में होना बताता है, कोई कहता है कि सुलभ नहीं है इसलिए अच्छी लगती हैं तो किसी का यह मानना था कि दूर के ढोल सुहावने लगते हैं अपनी पत्नी सहजसुलभ है, हर समय हर रूप में आप के साथ है इसलिए उस पर घर की मुरगी दाल बराबर वाली कहावत चरितार्थ होती है.

एक कारण यह भी हो सकता है कि पत्नी के साथ हर व्यक्ति के ऊपर घर का दायित्व बंधा होता है. कभी आटा लाना है, कभी दाल, कभी बच्चे बीमार हैं तो कभी पत्नी. घर में ये सब परेशानियां लगी ही रहती हैं. फिर इन सब का मुकाबला करने के लिए पैसों की जरूरत पड़ती है. अपनी प्रेमिका की आंखों में पूरा जहां तलाशने वाले पुरुष भी पति बनते ही जीवन के यथार्थ के सामने सारी रोमानियत भूल जाते हैं.

ख्वाब हमेशा हकीकत से खूबसूरत होता है. अपनी पत्नी हकीकत है जबकि परायी औरतें एक ख्वाब हैं. उन के साथ पुरुषों को जिम्मेदारियां नहीं निभानी होतीं. पत्नी का खयाल आते ही जीवन का यथार्थ सामने आ जाता है.

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार पुरुषों में एक अहं भाव होता है. औरत पुरुषों के लिए मनोरंजन का साधन रही है और अधिकांश पुरुष आज भी यही मानते हैं. इसी तरह अपनी पत्नी को लोग अपनी संपत्ति मानते हैं.

जिस तरह दूसरे की संपत्ति चुरा कर या झटक कर उस का मजा लेने में एक विशेष प्रकार के सुख का एहसास होता है, उसी प्रकार दूसरों की पत्नी को जी भर कर देखने तथा मौका हाथ लगने पर कुछ आगे बढ़ जाने में पुरुषों का अहं तुष्ट होता है. उन्हें एक विशेष प्रकार के थ्रिल का एहसास होता है. मामला कुल मिला कर 'माले मुफ्त दिले बेरहम' वाला ही है.

अब यह बात अलग है कि कुछ लोग इस आकर्षण में अपनी सीमाओं को भूल जाते हैं वरना ज्यादातर निंदा, असमर्थता आदि के कारण आंखें बचा कर चुपचाप देख कर मन ही मन सोच कर रह जाते हैं. तभी तो किसी कवि ने ठीक ही कहा है, "यही विसंगति जिंदगी के द्वार सौसौ बार रोई, बांह में है और कोई, चाह में है और कोई." ●

हताशा का अंधेरा और आशा की किरण

दुनिया में बहुत से व्यक्ति ऐसे हैं, जो कठिन से कठिन परिस्थितियों में जी लेते हैं वहीं चंद ऐसे भी होते हैं, जो अपने दर्देगम खुद में समेट खुदकुशी तक करने को उतारू हो जाते हैं. अवसाद की काले साये में डूबतेउतराते ऐसे व्यक्तियों के लिए हमारा अपनत्वभरा व्यवहार जीवनदायक सिद्ध हो सकता है

● स्वीटी



आशा और मनीषा नामक 2 हमउम्र सहेलियों की आत्महत्या का समाचार पा कर मैं दिन भर परेशान रही थी. रात को सोते समय भी मैं उन के बारे में ही सोचती रही थी. बड़ी प्यारी लड़कियां थीं. वे मेरे ही स्कूल की छात्राएं थीं. रहरह कर उन के मुसकराते चेहरे मेरी आंखों के आगे नाचने लगते. एक ही सवाल बारबार मन को मथता रहा कि आखिर क्यों की होगी उन्होंने आत्महत्या?

मैं स्कूल जाने के लिए किसी तरह स्वयं को तैयार कर ही रही थी कि अचानक फोन की घंटी बजने लगी. फोन उठाने पर पता चला कि मेरे साथ स्कूल में काम करने वाली सुनीता शर्मा की युवा पुत्री उज्ज्वला ने गाड़ी के आगे कूद कर आत्महत्या कर ली है. विश्वास ही नहीं हो रहा था सुन कर लेकिन विश्वास तो करना ही पड़ा क्योंकि फोन स्वयं उज्ज्वला के पिता ने किया था. वह रोतेरोते हुए कह रहे थे, "आप आ कर सुनीता को संभालिए. बेटी तो गई ही कहीं यह भी न चली जाएं."

किसी तरह तैयार हो कर उन के घर की ओर चल पड़ी.

रास्ते में भी मैं उज्ज्वला के विषय में ही सोच रही थी. उज्ज्वला सचमुच अपने नाम के अनुरूप चांद की तरह उज्ज्वल थी. वह सी.ए. के अंतिम साल की तैयारी कर रही थी. कुछ दिन बाद बड़ीबड़ी फर्मों का लेखापरीक्षण करती और अपने मांबाप का नाम रोशन करती.

सुनीता के घर पहुंची तो वहां पूरे परिवार का हाल बहुत बुरा था. वह स्वयं बेहोश पड़ी थीं. उन की दूसरी बेटी उन्हें होश में लाने का प्रयत्न कर रही थी. उज्ज्वला के पिता एक ओर खड़े बिलख रहे थे. किसी प्रकार अपना दिल कड़ा कर के उन्हें संभालने लगी.

असामान्य व्यवहार

बाद में पूछने पर मालूम हुआ कि उज्ज्वला कुछ दिनों से सामान्य नहीं थी. अपने कमरे से बाहर बहुत कम निकलती. सहेलियों से भी प्रायः नहीं मिल रही थी. अगर कोई सहेली घर आ जाती तो पढ़ाई का बहाना बना कर उसे जल्दी लौट जाने को विवश कर देती. मातापिता ने कई बार उसे टोका तो उस ने हर बार यही कहा, "सब ठीक है. आप लोग बेकार में ही परेशान हो रहे हैं."

मातापिता यही सोच कर चुप रह जाते कि लड़की के सिर पर परीक्षा का बोझ है इसीलिए उखड़ीउखड़ी रहती है. यह सब जान कर मुझे और ज्यादा दुख हुआ. यदि उज्ज्वला के इस असामान्य व्यवहार को ये लोग गंभीरता से लेते, सोचविचार करते तो शायद उसे बचा लिया जाता. हमारे समाज में जाने कितनी उज्ज्वलाएं, मनीषाएं और आशाएं हैं, जो इसी तरह प्रतिदिन अपनी जीवनलीला का पटाक्षेप स्वयं कर लेती हैं.

आज की सामाजिक समस्याओं में सब से बड़ी समस्या आत्महत्या की है. यह समस्या इतना गंभीर रूप धारण कर चुकी है कि यदि समय रहते हम नहीं चेते तो इस के परिणाम और अधिक भयानक होंगे. इसलिए राजनीतिबाजों, समाजशास्त्रियों तथा मनोवैज्ञानिकों को इस बारे में अब गहराई से सोचना चाहिए.

आंकड़े बताते हैं कि भारत में ही 1 मिनट में 1 व्यक्ति आत्महत्या का प्रयत्न करता है. हर 7वें मिनट में 1 व्यक्ति आत्महत्या के माध्यम से अपनी जीवनलीला समाप्त कर लेता है. केंद्रीय समाज कल्याण बोर्ड की रपट बताती है कि आत्महत्या करने वाले 60% लोग 30 साल से कम उम्र के होते हैं और 40% लोग 18 साल से कम उम्र के होते हैं. इन आत्महत्याओं में भी महिलाओं की संख्या पुरुषों की अपेक्षा ज्यादा होती है.

प्रयास बारबार होते हैं

समाजशास्त्रियों तथा मनोवैज्ञानिकों द्वारा किए गए सर्वेक्षणों से पता चलता है कि आत्महत्या करने वालों की कुल संख्या का बहुत कम हिस्सा ऐसा होता है जोकि पहली बार के प्रयत्न में ही आत्महत्या कर लेता है. आत्महत्या करने वालों ने प्रायः 3 से ले कर 6 बार तक प्रयत्न किया होता है. यदि इस तथ्य को नजरअंदाज न करें और इसे गंभीरता से लें तो इन आत्महत्याओं को रोका जा सकता है.

हमें इस मनोवैज्ञानिक तथ्य को भी ध्यान में रखना चाहिए कि यहां अपनी मरजी से कोई भी मरना नहीं चाहता. बूढ़े और बीमार लोग भी मरने की बातें तो जरूर करेंगे परंतु जिंदगी से प्यार उन्हें भी होता है. उन का आहारव्यवहार इंगित करता है कि वे अभी और जीना चाहते हैं. प्रश्न उठता है कि जीने की इच्छा होते हुए भी लोग आत्महत्या क्यों कर लेते हैं? क्यों अपनी जिंदगी को कूड़े की तरह डस्टबीन के हवाले कर देते हैं?

उत्तर बहुत सीधासादा है कि हताशा का अंधेरा उन्हें अपने चंगुल में इस तरह से जकड़ लेता है कि उन्हें सब ओर अंधेरा ही अंधेरा नजर आने लगता है. उन का दम घुटने लगता है और वे इस घुटन से छुटकारा पाने के लिए आत्मघात का रास्ता अपना लेते हैं वरना आत्महत्या करना उतना सरल नहीं होता, जितना हम समझते हैं. आत्महत्या करने वालों में से अधिकांश इस दुविधा में रहते हैं कि वे जीवित रहें या नहीं? मनोचिकित्सकों का कहना है कि आत्महत्या करने वाले अपने व्यवहार में, बातचीत में, आत्महत्या के विचार को किसी न किसी तरह अप्रत्यक्ष रूप से जाहिर जरूर करते हैं, जैसे आत्महत्या की धमकी देना, आत्महत्या को तर्कसंगत ठहराना, इस बारे में रुचि ले कर दूसरों से बात करना, अपनी दैनिक आदतों में फेरबदल करना, मित्रों और साथ में काम करने वालों से मिलने तथा बातचीत करने से जी चुराना, कीमती सामानों के प्रति लापरवाही का भाव रखना, निराश व बेचैन रहना, खुद के प्रति घृणा का भाव प्रकट करना, गहरी उदासी में डूबे रहना या पागलों की तरह एक ओर ही देखते रहना आदि ऐसे लक्षण यदि हमें किसी व्यक्ति में दिखाई दें तो हमें सावधान हो जाना चाहिए.

निराशा की वजह

आत्महत्या के विचार के पीछे कुछ बीमारियों के संकेत भी मिल सकते हैं. सामाजिक या आर्थिक समस्याओं का हल न खोज पाना, भविष्य की अनिश्चितता तथा प्यारमुहब्बत के प्रसंग भी आत्महत्या का कारण बन सकते हैं. परंतु आदमी की उदासी, अकेलापन, अपमान, असफलता तथा हताशा आदि का भाव डिप्रेशन और सिजोफ्रेनिया या किसी अन्य मानसिक रोग के लक्षण भी हो सकते हैं. यदि शुरुआत में ही इन लक्षणों को पहचान लिया जाए तो इन्हें गंभीर रूप धारण करने से रोका जा सकता है और मरीज को आत्महत्या से बचाया जा सकता है.

हमारा समाज अंधविश्वासी है. इसी वजह से ऐसी कई गलत विचारों ने हमारे मन में अपना एकछत्र अधिकार जमा लिया है जोकि आत्महत्या को रोकने में एक बड़ी बाधा बन कर खड़ी हैं. ये धारणाएं निम्न प्रकार से हैं :

● अधिकांश लोगों का मानना है कि जिस तरह गरजने वाले बादल बरसते नहीं हैं ठीक उसी तरह आत्महत्या की धमकी देने वाले लोग भी आत्महत्या कभी नहीं करते. इसलिए वे आत्महत्या की धमकी देने वाले व्यक्ति की समस्याओं का निराकरण करने की अपेक्षा उस का मजाक उड़ाने लगते हैं या फिर मन ही मन मान लेते हैं कि यदि इसे आत्महत्या करनी होगी तो यह धमकी नहीं देगा. पर कई बार गरजने वाले बादल बरस भी जाते हैं यह मान कर चलें और धमकी देने वाला व्यक्ति तो आप का ध्यान अपनी ओर आकर्षित कर रहा है, इस बात को हमेशा याद रखने में ही भला है.

● प्रायः सुनने को मिलता है कि शराबियों, दूसरे नशीले पदार्थों का सेवन करने वाले व्यक्तियों का और आत्महत्या का आपस में कोई संबंध नहीं होता जबकि आत्महत्या करने वालों में नशेड़ियों की संख्या अधिक होती है. शरीर जब शराब की मांग करने लगता है तब समझ लीजिए कि आत्महत्या रूपी बाढ़ का जलस्तर खतरे के निशान को पार कर गया है.

● एक धारणा यह भी है कि यदि हम ने

किसी व्यक्ति से आत्महत्या के विषय में बातचीत की तो फिर वह इस विषय में सोचने लगेगा. जबकि हकीकत यह है कि ऐसा करने से उस के मन का गुबार निकल जाता है और वह हलका हो कर अपना भलाबुरा सोच सकता है. ऐसे व्यक्ति जीने के लिए फिर से लालायित हो उठते हैं.

● यह धारणा भी सहज ही विश्वास करने लायक नहीं है कि मरने की इच्छा रखने वाले व्यक्ति ही आत्महत्या करते हैं या कि उन का तो समय ही पूरा हो गया था. व्यक्ति चाहे कितने ही अभावों में जी रहा हो फिर भी खुशी से मरने की इच्छा नहीं रखता. यह तो मानसिक तनाव होता है, जो व्यक्ति को कदम दर कदम मौत की ओर धकेलता है. यदि संबंधित व्यक्ति के तनाव को कम कर दिया जाए तो वह खुशीखुशी जीना चाहेगा.

विश्वास में लें

मनोरोग विशेषज्ञों का कहना है कि जिस भी व्यक्ति में आत्महत्या से संबंधित लक्षण दिखाई दें उसे कोशिश कर के पहले अपने विश्वास में लें. फिर उस के मन को टटोलें और यह जाने कि उस की समस्या क्या है. समस्या जानने के बाद ही आप उस में जीवन के प्रति मोह पैदा कर सकते हैं. ऐसे व्यक्ति को चिकित्सक से मिलवाएं और उसे कभी भी अकेला न छोड़ें. आत्महत्या का विचार तो दूध के उफान की तरह एकदम से जोर मारता है. यदि उस उफान को हम अपने स्नेह, अपनापन से भरे व्यवहार से ठंडा कर देंगे तो संभव है वह आगे कई सालों तक जिए और आप को इस कार्य के लिए हमेशा याद रखें.

एक समाजसेविका ने मुझे बताया था कि अपनी जवानी में वह गले में फंदा डाल कर आत्महत्या करने ही वाली थी कि घर की खिड़की के पास कातर स्वर में रोते एक बच्चे की आवाज सुन कर वह रुक गई. गले का फंदा निकाल कर वह उस बच्चे को देखने के लिए बाहर निकली. वापस आई तो आत्महत्या करने का उस का विचार ही बदल गया. इस घटना के बाद वह तब से अब तक खूब मजे से समाज सेवा कर रही है.

इनसान के सभी रोगों की दवा इनसान ही होता है. अपने व्यवहार से, बातचीत से, हताशा के अंधेरे में घुट कर जीने वाले व्यक्ति के लिए हम एक किरण का काम कर सकते हैं. गहरे अंधेरे की छाती को चीरने के लिए एक अकेली किरण भी बहुत होती है. प्यार के दो मीठे बोल, सहानुभूति के दो बूंद आंसू, स्नेहभरा स्पर्श, स्वागतभरी मुसकराहट, किसी के दुखदर्द को सुनने की जरा सी फुरसत ऐसी किरणें हैं, जो किसी भी व्यक्ति को आत्महत्या की राह पर बढ़ने से रोक सकती हैं. इस विषय में पुरुष की अपेक्षा महिलाएं ज्यादा काम कर सकती हैं क्योंकि वे कुदरती तौर पर पुरुषों की अपेक्षा अधिक भावुक होती हैं.

बनेंगी न आप भी एक किरण, स्वयं के लिए दूसरों के लिए भी? ●



हाथों में जो हो हाथ आप का

● माधुरी सिंह अद्विती

प्रीतम का प्यार भरा स्पर्श करना हो या देनी हो अपने नन्हेमुन्ने को स्नेहहिल थपकियां, हाथों की कोमलता रंग जमा देती है. अपने रूखे, खुरदरे हाथों को बनाएं कुछ इस तरह नरममुलायम.

अकसर देखा जाता है कि स्त्रियां जिन हाथों और उंगलियों से सारे शरीर का बनावशृंगार करती हैं, उन्हीं को उपेक्षित छोड़ देती हैं. कितने आश्चर्य की बात है कि इस तरफ उन का ध्यान ही नहीं जाता या फिर हाथों की सुंदरता के लिए उन के पास समय ही नहीं होता जबकि यह भी सच है कि स्त्रियां घर का कामकाज करने के बाद जब कभी हाथ, हथेली और उंगलियों पर उभर आए खुरदरेपन को देखती हैं तो काफी तकलीफ महसूस करती हैं.

इतना ही नहीं कई बार अपने हाथों के खुरदरेपन के कारण उन्हें शर्मिंदगी का भी सामना करना पड़ता है.

हाथों की भाषा

हाथ शरीर का एक अनूठा अंग है, जो शरीर को उस के अनुरूप देखभाल करने के साथसाथ व्यक्ति के भावों को दर्शाने में एक विशेष भूमिका अदा करता है. कहा जाता है कि हाथों की भी अपनी एक भाषा होती है.

18 हड्डियों से जुड़े हाथ की त्वचा बहुत कोमल और पतली होती है. पतली होने के कारण त्वचा में जल्दी ही झुर्रियां पड़ जाती हैं. इस के ठीक विपरीत हथेलियों की त्वचा मोटी और कठोर होती है जिस के कारण हथेली में चमड़ी उखड़ने, गांठ पड़ने आदि की शिकायत होती है क्योंकि इस में तैलीय ग्रंथियां नहीं होती हैं. ऐसे में हाथों की सुंदरता को बनाए रखना बहुत जरूरी हो जाता है.

हाथ की कोमलता और सुंदरता को कायम रखने के लिए आप निम्न उपायों को अपना सकत हैं.

कपड़े धोने या बरतन साफ करने जैसे घरेल कामों के बाद अपनी त्वचा के अनुसार बाजार में मौजूद अच्छे ब्रांड के साबुन से हाथ धो कर मुलायम तौलिए से पोंछ लें. बाजार से आप वही साबुन खरीदें, जो आप की त्वचा के लिए ठीक हो. त्वचा की प्रकृति के अनुसार आजकल बाजा में अनेक कंपनियों के साबुन सहजता से मिल जाते हैं जिन में लक्स, पामोलिव, फेम आदि जानेमाने नाम हैं.

इस के अलावा रात को सोते समय कोई अच्छी कोल्ड क्रीम हाथों पर लगाएं जिस के इस्तेमाल से त्वचा की प्राकृतिक नमी और कोमलता लौट आती है. आजकल बाजार में लक्मे, पांड्स, नीविया आदि कई कंपनियां हैंडलोशन तथा कोल्ड क्रीम का उत्पादन कर रही हैं. उसी प्रकार पेट्रोलियम जेली युक्त वैसलीन का भी प्रयोग हाथों को कोमल बनाए रखने के लिए किया जा सकता है परंतु कोल्ड क्रीम या वैसलीन को पोतने वाले अंदाज से न लगा कर 5 मिनट तक हाथों की त्वचा पर धीरेधीरे रगड़ कर क्रीम को सुखाएं.

हाथों की त्वचा पर 2 छोटे चम्मच जैतून के तेल में $1\frac{1}{2}$ छोटे चम्मच नीबू का रस मिला कर मसाज करना चाहिए.

नीबू का रस तथा टमाटर का गूदा मिला कर हाथों का मसाज करें. मसाज करने के घंटे भर बाद हाथों को धो लें.

2 छोटे चम्मच ग्लिसरीन में 2 छोटे चम्मच गुलाबजल मिला कर रात को सोते समय हाथों में भली प्रकार लगाएं.

खुबानी, बादाम, गाजर, मूली आदि को मिला कर बनाई गई क्रीम का प्रयोग भी हाथ की त्वचा के लिए लाभकारी होता है. इस प्रकार की क्रीम बाजार में भी मिल जाती है. इन क्रीमों में विटामिन तथा खनिज तत्त्व होते हैं, जिन से त्वचा की झुर्रियां दूर होती हैं और त्वचा चमक उठती है.

अतः थोड़ी सी मेहनत कर के आप अपने हाथ को साफ, सुंदर और चमकदार बना सकती हैं.

नाखूनों की देखभाल

हाथ की सुंदरता खुरदरे नाखून के कारण अधूरी रह जाती है जबकि हाथ की संपूर्ण सुंदरता में नाखूनों का एक खास स्थान होता है इसलिए हाथ की त्वचा की देखभाल के साथ नाखूनों तथा उस के आसपास की कोमल त्वचा की भी देखभाल करना जरूरी हो जाता है.

सब से पहले नाखूनों पर लगी नेलपालिश को उतार लें. नेलपालिश हटाने वाले थिनर और एसिटोन आदि का प्रभाव खुश्क होता है. अतः नेलपालिश हटाने के बाद नाखूनों के आसपास क्रीम लगा लेनी चाहिए. इस के बाद नाखूनों को फाइल से आकार दें. नाखूनों को काटने के लिए नेलकटर का ही प्रयोग करना चाहिए क्योंकि कैंची के इस्तेमाल से नाखून कमजोर हो सकते हैं.

मेनीक्योर करने के लिए खुले बरतन में कुनकुना पानी ले कर उस में 1 छोटा चम्मच शैंपू डाल कर घोल बना लें फिर उस में उंगलियों के सिरे को डुबोएं. इस से नाखूनों में फंसा मैल ढीला हो जाता है. करीब 15 मिनट बाद घोल से अपनी उंगलियों को निकाल लें तथा रुई लगी स्टिक से नाखूनों के मैल को साफ कर लें. मैल निकालने के बाद नाखूनों के आसपास की त्वचा पर कोल्ड क्रीम लगा कर मालिश करनी चाहिए. जिन के नाखून व हाथ बहुत रूखे हों उन्हें शैंपू के घोल की जगह जैतून का गरम तेल इस्तेमाल करना चाहिए. मेनीक्योर 15 दिन के अंतर पर लगातार करती रहें.



कुनकुने पानी में हाथों को डुबोने से हाथों को आराम मिलता है.

इतना करने के बाद आप अपने नाखूनों पर मनपसंद नेलपालिश लगाएं. सचमुच आप अपने हाथों की खूबसूरती देख कर खुश हो जाएंगी.

व्यायाम हाथों का

हाथ की खूबसूरती में नाखूनों की तरह हाथों की सुडौलता का भी महत्त्व है. इस के लिए हाथों का व्यायाम करना काफी जरूरी है.

हाथों का व्यायाम निम्न तरीकों से करना चाहिए :

● उंगलियों को मोड़ते हुए जोर से मुट्ठी बना लें फिर उसे खोलें. जिस प्रकार जोर से मुट्ठी बनाई थी उसी प्रकार जितना संभव हो सके उसे फैलाएं.

● बारबार उंगलियों को फैलाते हुए मुट्ठी खोलें और बंद करें.

● हथेली को ढीला छोड़ कर कलाई से बाएं तथा दाएं 5-5 बार हथेली को घुमाएं.

● कुनकुने पानी में बारीबारी से हाथ को डुबोएं इस से हाथ की शिराओं को आराम मिलता है तथा रक्त संचार बढ़ता है.

● कुनकुने पानी में 2-3 छोटे चम्मच नमक मिला कर उस में हाथों को 2-4 मिनट तक डुबोए रखने से हाथों को आराम मिलता है. ●

नान ट्रांसफर लिपस्टिक



अब लिपस्टिक पुंछने, शेड खराब होने के झंझट से मुक्ति. जी हां, अब इस की तमाम समस्याओं का समाधान प्रस्तुत है नान ट्रांसफर लिपस्टिक की शक्ल में.

नान ट्रांसफर लिपस्टिक होंठों पर काफी समय तक सजी रहती है. इस लिपस्टिक ने महिलाओं की लिपस्टिक को बारबार टचअप देने, पानी पीते समय उस के गिलास पर लग जाने या खाना खाते समय शेड के खराब हो जाने की समस्या को एकदम दूर कर दिया है. नान ट्रांसफर लिपस्टिक घंटों होंठों पर बिना शेड के फेड हुए लगी रह सकती है.

यह होंठों को सूखने से भी बचाती है. इस में मास्चराइजर और लिप साफ्टनर्स होता है, जो होंठों को सूखने नहीं देता.

इस लिपस्टिक में विटामिन ई और ए भी होते हैं तथा हाइड्रेटिंग वाटर भी मिला होता है, जो होंठों की नर्म त्वचा को खराब नहीं होने देता.

आमतौर पर 5-6 घंटे बीतने पर लिपस्टिक का शेड फीका पड़ने लगता है, जिस से होंठों पर धब्बे से नजर आने लगते हैं. इस परेशानी को दूर करने के लिए कुछ कंपनियों द्वारा लिप फ्यूजन तकनीक द्वारा पालीमर और त्वचा को नर्म रखने वाली दवाओं के मिश्रण से ऐसी लिपस्टिक तैयार की है, जो घंटों बाद भी लगाए गए शेड को होंठों पर ज्यों का त्यों बनाए रखती है. इस से होंठ तो नर्म रहते ही हैं, साथ ही उन पर शेड भी एकसमान बना रहता है.

कुछ लिपस्टिक में ऐसे पिगमेंट का प्रयोग किया जाता है, जो सनस्क्रीन और एंटीआक्सिडेंट विटामिन के रूप में उस के कुप्रभावों से होंठों को सुरक्षा प्रदान करते हैं और उन्हें सूखने नहीं देते.

यह नान ट्रांसफर लिपस्टिक कई लुभावने शेड्स में उपलब्ध है. अतः होंठों की त्वचा के रंग के अनुसार इस का प्रयोग किया जा सकता है.

मेबीलीन, लक्मे, लारियल आदि कई कंपनियां नान ट्रांसफर लिपस्टिक अथवा अधिक देर तक होंठों पर टिकी रहने वाली लिपस्टिक बना रही हैं, जिस का इस्तेमाल कर महिलाएं सुखद एहसास महसूस कर सकती हैं बिना रीटचअप के.

–रेखा ●



कठिन रास्ते हैं प्यार के

● रवि शोरी नीन

प्रेम बाजार में बिकने वाली चीज नहीं, किसी फैक्टरी का उत्पाद नहीं कि जब जी चाहा पा लिया. वर्षों की साधना, समर्पण और भावनाओं से छलकते हृदय की दरकार होती है प्रेम को. थोड़ा आप भी बढ़ें थोड़ा वह भी तभी प्रेम गलहार पहनाएगा आप दोनों को.

अकसर महिलाओं के मुंह से आप ने ये शब्द सुने होंगे, 'अजी, अपने तो यह नासमझ निकले वरना हमारा दिल तो सुख बरसाने वाला झरना था पर हमारे श्रीमानजी उस सुख का लाभ अपनी आदत के चलते उठा ही नहीं पाए.' प्यार के मुद्दे पर अकसर पतिपत्नी एकदूसरे से कुछ असंतुष्ट ही नजर आते हैं.

प्यार में असंतोष क्यों

आपसी प्यार के बारे में मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि सभी प्रेमीप्रेमिका और पतिपत्नी की एक ही सोच है कि मैं जितना प्यार अपने प्रेमी या पति को करती हूं, उतना प्यार बदले में मुझे नहीं मिलता. हर प्रेमिका या पत्नी की यह सोच इतनी गहरी होती है कि वह सारा जीवन कभी इस में से निकल कर सही सोच बना ही नहीं पाती. सच तो यह है कि किसी से मनमुताबिक प्यार पाना उतना ही मुश्किल है, जितना कि सामने वाले को मनमुताबिक प्यार देना.

वास्तव में प्यार करना या पाना किसी उपहार पाने जैसा सरल काम नहीं होता. असल में 'आई लव यू' कहने भर से यह जाहिर नहीं हो जाता कि आप किसी को दिल से चाहते हैं, यह तो महज प्यार की एक मीठी शुरुआत भर होती है.

सच्चा प्यार है क्या

प्यार विषय पर सैकड़ों कविताएं या कहानियां तो लिखी जा सकती हैं पर इस की सटीक परिभाषा बताना नामुमकिन नहीं तो कठिन अवश्य है. इसलिए कि प्यार के अनेक तौरतरीके हैं. आमतौर पर प्यार का अर्थ 2 बेचैन दिलों के मिलन को कहा जा सकता है. सफल प्यार का अर्थ एकदूसरे के हो जाने के रूप में ही जाना जाता है.

मिलन के लिए ही प्रेमी व प्रेमिका एकदूसरे को प्यार करते हैं क्योंकि शायद इस संसार में अपने को अकेला पाना सब से भयावह व दुखद स्थिति है. एकदूसरे को पूरी तरह पाना ही प्यार की सब से सफल परिभाषा हो सकती है. किसी को पूरी तरह पाना खुद की भावनाओं और अपने साथी के दिलोदिमाग को समझने की ताकत पर निर्भर करता है. यही ताकत हमें प्यार के काबिल बना सकती है. बचपन में निराशा के भाव या प्रेम में अनादर होने का भय व्यक्ति को प्यार के काबिल नहीं बना पाता. ऐसे व्यक्ति प्यार के प्रति शंकित रहते हैं. इस का फल यह होता है कि वे न तो सच्चा प्यार दे सकते हैं और न ही पा सकते हैं. प्यार के प्रति हमारा यह नजरिया प्यार के मामले में इतना बारीक पहलू है कि खुद प्यार करने वाला भी इसे पहचान नहीं पाता.

प्यार पाने के लिए खुद भी प्रेममय होना पड़ता है.



इस बारे में मनोवैज्ञानिकों की यह राय है कि जो बच्चे बचपन में अपने मातापिता व अन्य लोगों से भरपूर प्यार पाते हैं, वे प्यार के एहसास से जीवन भर सरोबार रहते हैं. दूसरों को प्यार बांटना इन के स्वभाव में शामिल हो जाता है. किसी बच्चे को दुनिया भर का भौतिक सुख देने से वह संतुष्ट नहीं होता, उसे चाहिए प्यार से घेर लेने वाली बांहों का सहारा.

मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि प्यार पाने के लिए उस के काबिल बनना पड़ता है. इस के लिए अपने को उस लायक बनाना होता है क्योंकि प्यार का लेनादेना किसी खास अवसर पर नहीं, सोच, तर्क व सुलझे हुए नजरिए पर निर्भर करता है.

प्रेमी व पति का पूरा प्यार पाने के लिए आप को समझदारी, उदारता व सहनशीलता से यह सोचना होगा कि आप मन की कितनी गहराई से उन्हें प्यार करती हैं. प्यार, शरीर व मन की संतुष्टि के अलावा पूरी तरह भरोसे की भी कामना करता है. यह भरोसा कि आप उस की इच्छाओं को गहराई से समझती हैं व दिल से उस की कद्र करती हैं.

एकदूसरे के मन की इच्छा की समझ जब दोनों को हो जाती है तब सारी समस्याएं हल हो जाती हैं. कोई उलाहना बाकी नहीं रहता और प्यार को मंजिल मिल जाती है. ●

"बात जो दिल को छू गई"

जीवन में कुछ ऐसी बातें हो जाती हैं जो दिल को छू जाती हैं. ऐसी ही एक बात जो आज तक दिल से जुड़ी हुई है, उस समय की है जब मेरे छोटे भैया का विवाह हुआ और पतिपत्नी अपनी नई और रंगीन दुनिया में पूरी तरह खोए हुए हर दिन सैरसपाटे पर निकल जाते थे.

उस समय मेरी मां कुछ अस्वस्थ थीं और मैं भी गर्भवती थी. उन दिनों मैं मायके आई हुई थी. मां की अस्वस्थता से और अपनेआप को उन पर बोझ समझ मैं कुछ परेशान थी. हर समय मां को काम करते देख मैं गुस्से से कभीकभी तिलमिला जाती और न जाने क्याक्या सोचती, उस नई दुलहन के विषय में.

एक दिन जब मां को ढेरों कपड़े प्रेस करते देखा, जिन में नई ब्याहता के भी कपड़े थे तो मेरा गुस्सा सातवें आसमान पर चढ़ गया. मैं मां से गुस्से से



बोली कि यह आप क्या कर रही हैं, जिस के कपड़े हों वह खुद प्रेस कर ले. क्या आप ने सभी का ठेका ले रखा है. अपनी सेहत का भी खयाल करो. यदि ज्यादा बीमार पड़ गई तो कौन सेवा करेगा?

इस पर मां ने कहा, "बेटी, अगर तेरे कपड़े होते तो क्या न करती? छोड़ देती?"

इस प्रश्न का उत्तर मेरे पास न था परंतु उस वाक्य को मैं अच्छी तरह समझ गई. मां की बात ने मुझे झंझोड़ कर रख दिया. मां की यह बात मेरे दिल को छू गई कि आने वाली बहू भी अपनी बेटी से कम नहीं होती. यदि नए घर में उसे मां मिलेगी तो वह बेटी अवश्य बन कर दिखाएगी क्योंकि मां के प्यार में बहुत शक्ति है. बस उसे मां चाहिए, सास नहीं.

-वंदना परमार

●

बात उन दिनों की है जब मैं मैट्रिक की छात्रा थी. घर पर धीरेधीरे मेरी स्वतंत्रता पर पाबंदी लगने लगी थी. मैं भी काफी भावुक होती जा रही थी. पढ़ाई में मन नहीं लगता था. दिनरात सपनों में खोई रहती थी. कभीकभी मेरे नाम बेनाम पत्र भी आने लगे थे. मेरी आंखों के चंचल भाव मां से छिप न सके.

एक दिन मां ने गंभीरता से कहा, "बेटी, यह उम्र होती ही ऐसी है. जहां फूल होंगे वहां भौंरे तो आएंगे ही. अतः भावुकता में कोई गलत कदम न उठाना. युवावस्था की राह फिसलन भरी होती है. भौंरों से बचने की कोशिश करना. हो सके तो सही अर्थों में फूल बनना, जिस में उत्तम संस्कार की महक हो."

मां की यह शिक्षा मेरे दिल को छू गई और मैं गंभीरता से पढ़ाई में जुट गई. आज माताजी व बाबूजी के आशीर्वाद से मैं सफल वैवाहिक जीवन जी रही हूं.

-नलिनी मेहता

●

एक दिन अचानक वर्षों बाद अपनी बचपन की सहेली से मुलाकात हुई. उसे शुरू से ही चित्रकारी का बहुत शौक था. कई पुरस्कार भी जीते थे. उस की आंखों में एक चित्रकार बनने का सपना हर पल तैरता रहता था. हालात ने हमें जुदा कर दिया.

एक दिन जब अचानक वह मिली तो मेरा पहला सवाल यही था कि तुम तो जरूर चित्रकार ही बनी होगी. पर यह जान कर हैरानी हुई कि वह एक स्कूल में अध्यापिका है. फिर उस के कहे ये शब्द दिल को छू गए, "मुझे बिलकुल अफसोस नहीं कि मैं चित्रकार की बजाय अध्यापिका बन गई क्योंकि अब विद्यार्थी मेरे कैनवास हैं, जिन्हें नित नए रंगों से सजाती हूं. मेरे विद्यार्थी जब इन रंगों से रंग कर एक खूबसूरत आकार ग्रहण कर लेते हैं तब ऐसा महसूस होता है कि दुनिया में इस से सुंदर पेंटिंग बन ही नहीं सकती."

वास्तव में हम जो नहीं बन सकते किसी और को वैसा बना कर मानसिक तृप्ति तो पा ही सकते हैं.

-नीलम शर्मा

●

बात मेरी शादी की है. शादी के बाद ससुराल में मैं बहुत खुश थी और घर का सारा काम बहुत ही मन लगा कर करती थी परंतु कुछ समय बाद मेरा व्यवहार कुछ चिड़चिड़ा सा हो गया और मैं ने घर के कामों में भी हाथ बंटाना कम कर दिया. इस कारण मेरे और सास के बीच में झगड़े होने लगे.

ऐसे ही एक दिन झगड़े के बाद मैं अपने कमरे में नाराज हो कर बैठी थी. तभी मेरा देवर, जोकि मुझ से 2 साल छोटा है, मेरे पास आया और बोला, "भाभीजी, लड़ाईझगड़े तो हर घर में होते हैं. इस का मतलब यह तो नहीं है कि एकदूसरे से नाराज हो कर बैठ जाओ. अगर कोई आप से नफरत करे तो उस की नफरत को अपने अच्छे व्यवहार से प्यार में बदलना सीखो. नफरत करने से तो घर बरबाद होते हैं, आबाद नहीं."

देवर की यह बात मुझे अंदर तक छू गई और मुझे यह खुशी है कि आज मैं अपने ससुराल वालों के साथ बहुत खुश हूं.

-अनिता रानी

●

एक दिन मैं अपनी सहेली से मिलने गई. बातोंबातों में पता चला कि उन के महल्ले की ज्यादातर स्त्रियां हर रविवार सुबह 9-10 बजे तक सत्संग सुनने किसी सत्संग सेंटर जाती हैं.



मैं ने अपनी सहेली से पूछा, "जब तुम्हारे महल्ले की ज्यादातर स्त्रियां सत्संग सुनने जाती हैं तो तुम क्यों नहीं जाती."

इस पर सहेली बोली, "यदि हम सच बोलें, किसी की बुराई न करें, ईमानदार रहें तो यही सत्संग है किंतु हम सत्संग सुनने भी जाएं और दूसरों की बुराई करना, झूठ बोलना भी न छोड़ें तो ऐसे दिखावे से क्या लाभ?" सहेली की यह बात मेरे दिल को छू गई

-राखी गुप्ता

●

बात उन दिनों की है जब मेरी उम्र ज्यादा न थी. मेरे मामा अपनी मां के आज्ञाकारी बेटे थे. वह कोई भी काम अपनी मां से पूछ कर ही करते थे.

जब उन की शादी हुई तब भी उन का ध्यान अपनी मां की ओर अधिक और पत्नी की ओर कम था. एक बार उन से किसी ने पूछा, "आप अपनी पत्नी से अधिक मां को क्यों मानते हैं?"

इस पर मामाजी बोले, "देखो, पत्नी का रिश्ता या पति का रिश्ता ऐसा है, जो बदला जा सकता है अर्थात एक पति को कई पत्नियां मिल सकती हैं. पत्नी को भी पति मिल सकते हैं परंतु एक बच्चे को सगी मां सिर्फ एक ही बार मिलती है. इसलिए उस मां को मैं अधिक महत्त्व देता हूं, जिस ने मुझे यह संसार दिखाया, उस मां से बढ़ कर मेरे लिए कोई नहीं है क्योंकि मां के मरने के बाद मैं नाम के रिश्तों में अकेला रह जाऊंगा. शायद यही वजह है कि मैं जितना हो सके, मां के आंचल से ममता पाना चाहता हूं."

मैं बगल में खड़ी यह सब सुन रही थी. मुझ जैसी छोटी बच्ची पर उन की बातों ने इस कदर असर किया कि मैं भी अपने मम्मीपापा की दीवानी हो गई. वाकई मां की ममता व प्यार से बढ़ कर इस दुनिया में कुछ नहीं है. बाकी रिश्ते तो स्वार्थ पर टिके हुए हैं.

-मनीषा

●

बात तब की है जब मैं 9वीं कक्षा में पढ़ती थी. हम 4 लड़कियां साथ स्कूल जाती थीं. स्कूल पास ही था. स्कूल तथा हमारे घर के बीच एक लंबी संकरी गली पार करनी पड़ती थी.

कुछ दिनों से हम देख रही थीं कि एक लड़का जो हमउम्र था, रोज मोटरसाइकिल चला कर सिगरेट का धुआं उड़ाते हुए आता था और गलत शब्दों का इस्तेमाल करते हुए तेजी से मोटरसाइकिल चला कर भाग जाता था. बाकी सब तो हंस कर रह जाती थीं पर मैं घर पर उस के बारे में घंटों सोचती रहती थी. उस का यह रोज का काम था. वह किस के लिए आता था, यह कहना कठिन था. यह हम चारों नहीं समझ पाती थीं.

एक दिन जब वह सिगरेट का धुआं उड़ाते हुए हमारे पास से गुजरने लगा तो मुझे न जाने क्या सूझी कि चिल्ला कर बोल पड़ी कि रुको...रुको...वह रुक कर आश्चर्य से मुझे देखने लगा और आतेजाते लोग भी.

मैं उस के पास पहुंच कर बोली, "यह सिगरेट फेंक दो, यह शरीर के लिए हानिकारक होती है. तुम अभी कम उम्र के हो और लगते भी किसी अच्छे घर के हो. तुम ऐसी हरकतें बंद कर पढ़ाई पर ध्यान दो. तुम से मुझे इतना लगाव क्यों है, कह नहीं सकती. अपना भविष्य संवारो. सिगरेट और ये गंदी हरकतें छोड़ दो. तुम मेरे भाई की तरह हो," यह कह मैं रो पड़ी. हम 2 बहनें हैं (भाई कोई नहीं).

यह सुनते ही वह लड़का मुझे दीदी कह मेरे पैरों पर गिर पड़ा. फिर बोला कि मैं केवल आप के लिए आता था क्योंकि आप मुझे अच्छी लगती थीं. मैं ने आप के विषय में पूरी जानकारी प्राप्त कर ली थी. दीदी, मैं अपने दोस्तों की बातों से भटक गया था. आज से आप मेरी बहन हैं. उस के बाद उस के परिवार तथा हमारे परिवार में दोस्ती हो गई.

आज वह सिगरेट वाला लड़का डाक्टर है और मुझ से मिलने आता रहता है. जब भी आता है तो यह जरूर कहता कि दीदी, उस दिन आप ने न समझाया होता तो न जाने कहां भटक गया होता. यह इज्जत आप की ही देन है, दीदी.

-मंजू सिंह ●

प्रस्तुत स्तंभ के लिए अपने रोचक संस्मरण भेजिए, प्रत्येक प्रकाशित संस्मरण पर 50 रुपए का नकद पुरस्कार दिया जाएगा. संस्मरण इस पते पर भेजिए : स्तंभ विभाग, गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.



पिता द्वारा सुझाए गए वर को स्वीकार कर लूंगी

-रवीना टंडन

अक्षय कुमार से सगाई टूट जाने के बाद रवीना टंडन कुछ समय तक मानसिक ऊहापोह से जूझती रही. फिर यह सब भूल कर ने पूरा ध्यान अपने अभिनय पर देने का फैसला किया. आज रवीना टंडन की गिनती संजीदा अभिनेत्रियों में होती है. पिछले दिनों रवीना टंडन से उस के अभिनय, प्रेम प्रसंगों, अभिनेताओं और अभिनेत्रियों से अनबन के बारे में बातचीत की. पेश हैं उसी बातचीत के कु खास अंश :

अक्षय कुमार से सगाई टूट जाने पर आप को काफी मानसिक तनाव से गुजरना पड़ा. इस के बारे में कुछ बताएंगी?

"पहले तो मुझे विश्वास ही नहीं हुआ कि जिस अक्षय के लि मैं ने फिल्मों के प्रस्ताव तक ठुकराने शुरू कर दिए थे उस ने एकाएक सगाई तोड़ने का निर्णय कैसे कर लिया. फिर मैं ने इसे कुदरत का खेल समझ कर स्वीकार कर लिया किंतु इस का प्रभाव कुछ समय के लिए मेरे अभिनय पर भी पड़ा. लेकिन शीघ्र ही स्वयं को संयत कर निर्माताओं एवं निर्देशकों के पास अभिनय के लिए जाने लगी."

आज आप के पास व्यावसायिक एवं कलात्मक

● गिरीश गुप्ता

नयानया जोश था, होश खोने ही थे. बहुत कम संघर्ष में अधिक शोहरत मिलने की वजह अभिनय नहीं, रवीना का विवादास्पद व्यवहार था और थीं कुछ खुशफहमियां. अब संभलने का मौका मिला है तो अतीत से सबक ले कर ऐसा व्यवहार रखे जो दूसरों को भी सुकून दे.



फिल्मों की बाढ़ सी आ गई है. क्या यह किसी तालमेल का परिणाम है?

"फिल्म उद्योग में ज्यादातर यह महसूस किया जाता है कि जब भी कोई कलाकार अपना कैरियर आगे बढ़ाता है तो उस प्रयास को तालमेल अथवा भाग्य का नाम दे दिया जाता है. कोई भी उस कलाकार के प्रयास व उस की मेहनत को नहीं देखता. आज मुझे जो भूमिकाएं मिल रही हैं उस के 2 कारण हैं. पहला निर्मातानिर्देशकों का मेरे अभिनय पर विश्वास और दूसरा उन के अनुसार मैं उस चरित्र की भूमिका के अनुरूप हूं. तालमेल या भाग्य यह सब बकवास है."



अभिनय में संजीदगी ला कर रवीना कैरियर संवार सकती है.



'शूल' फिल्म की भूमिका के बाद लोगों की इस धारणा में कितनी सचाई है कि आप का झुकाव कलात्मक फिल्मों की ओर बढ़ गया है?

"मैं सिनेमा में व्यावसायिक एवं कलात्मक विभाजन को स्वीकार नहीं करती. हर फिल्म का मूल उद्देश्य मनोरंजन करना होता है. हर फिल्म में धन लगाया जाता है तथा धन के मुनाफे के रूप में वापस आने की हर निर्माता आशा करता है. कुछ फिल्में अधिक गंभीर होती हैं तो कुछ में नृत्य गीत अथवा मादकता अधिक होती है. मनोरंजन की स्वीकृति कलाकार की उपलब्धि है."

क्या आप स्वीकार करती हैं कि आप के अभिनय में कुछ बदलाव आया है?

"हां, यह सच है. मेरे अभिनय में बदलाव आया है और यह बदलाव 'शूल' से नहीं बल्कि 'गुलाम ए मुस्तफा' से शुरू हुआ है. 'गुलाम ए मुस्तफा' को अधिक कामयाब बनाने के लिए उस में एक नृत्य का भी समावेश किया गया था. इस के बाद मैं ने 'दस' फिल्म में आतंकवादी चरित्र की निगेटिव भूमिका निभाई पर किसी कारण यह फिल्म पूरी नहीं हो सकी. यदि यह फिल्म पूरी हो जाती तो मेरी भूमिका कभी न भूलने वाली होती. बहुआयामी अभिनय में यह मेरा अनूठा प्रयास था. इस के बाद मैं ने 'शूल' में बिना मेकअप के ग्रामीण पत्नी का अभिनय किया जिसे दर्शकों ने खूब सराहा. ये सब भूमिकाएं एक नए प्रयोग के तहत रखी जा सकती हैं, जो अभिनय की विभिन्नता तथा उस के आयाम को प्रकट करती हैं."

क्या यह सच है कि करिश्मा से आप की अनबन खत्म हो गई है?

"हां. इस समय करिश्मा मेरी अच्छी सहेली है. कुछ समय पहले लंदन में आयोजित एक स्टेज शो के बाद हम दोनों की अनबन खत्म हो गई. मैं ने यह महसूस किया है कि यह फिल्म उद्योग बहुत छोटा है तथा अभिनय जगत में साथसाथ काम करने के कारण किसी से लड़झगड़ कर मुंह फुला कर बैठ जाना ठीक नहीं है. मुझे इस बात का दुख है कि मैं ने अपने जीवन का बहुमूल्य समय करिश्मा के साथ अनबन में खराब कर दिया. करिश्मा अब मेरी अच्छी सहेली है."

अजय देवगन के साथ आप के मतभेद कैसे खत्म हुए?

"दरअसल, अजय देवगन और मेरे बीच बहुत सी गलतफहमियां थीं साथ ही कई लोगों ने भी हमें एकदूसरे के विरुद्ध भड़काने का काम किया. हमारे आपसी मतभेदों को दूर करने में काजोल ने अहम भूमिका निभाई. इसे काजोल का बड़प्पन ही कहा जाएगा कि उस ने अजय के साथ मेरे मतभेद होते हुए भी मुझ से बातचीत का सिलसिला जारी रखा."

आप का नाम सलमान खान के साथ जोड़ा जाने लगा है. इस पर कोई प्रतिक्रिया?

"सलमान खान के साथ मेरा कोई अफेयर नहीं है. वह मेरी पहली फिल्म 'पत्थर के सनम' में मेरा नायक था. सलमान खान के साथ मेरी कुछ गलतफहमियां थीं, कुछ व्यक्तिगत समस्याएं थीं. किंतु बावजूद इन के कभी हम दोनों ने एकदूसरे को नीचा दिखाने की कोशिश नहीं की. कुछ समय बाद एक दिन सलमान खान ने यह सुझाव दिया कि बच्चों की तरह लड़नाझगड़ना हम दोनों के लिए सही बात नहीं है. उस ने पुरानी बातों को भूल कर नए सिरे से जिंदगी आरंभ करने का अनुरोध किया. मैं ने सलमान के अनुरोध को मान कर अपने मतभेदों को समाप्त कर दिया. मैं सलमान को 12 वर्षों से जानती हूं. वह मेरा सह कलाकार है, मित्र है पर हमारा कोई अफेयर नहीं है."

क्या यह सच है कि आप ने 'कुछकुछ होता है' में काम करने का प्रस्ताव ठुकरा दिया था?

"यह सच है. उन्हीं दिनों मेरे तथा अक्षय के संबंध टूटे थे. इस वजह से मेरी मानसिक स्थिति ठीक नहीं थी. अतः मैं ने 'कुछकुछ होता है' फिल्म में काम करने से मना कर दिया था."

विवाह के बारे में आप की क्या राय है?

"मैं ने अपने विवाह की जिम्मेदारी अपने पिता पर छोड़ दी है. मेरे जीवनसाथी की खोज अब मेरे पिता ही करेंगे. पिता द्वारा सुझाए गए वर को मैं खुशीखुशी स्वीकार कर लूंगी. माधुरी दीक्षित की शादी मेरे लिए प्रेरणा है." ●

बांहों के पंख

कहानी ● कुमुद भटनाग

“नरेंद्र कुमारजी, आप हमेशा होशियार बनने की कोशिश में बेवकूफी के सुझाव दे कर हमारा और अपना समय क्यों बेकार करते हैं?”

एक तो नरेंद्र कुमार का सुझाव ही हास्यस्पद था दूसरे बास ने उसे जिस ढंग से नकारा था, इस से विकास और स्वाति को हंसी रोकनी मुश्किल हो गई. बास शायद उन की स्थिति भांप गए थे इसलिए उन्होंने दोनों से जाने के लिए कहा.

बास के कमरे से निकलते ही दोनों गोल दायरे में खड़े हो कर पेट पकड़ कर हंसने लगे. तभी कदमों की आहट सुन दोनों संयत हो कर अपनेअपने केबिन की ओर बढ़ गए. विकास का केबिन स्वाति के सामने ही था. उस ने अंदर जातेजाते ठिठक कर स्वाति से पूछा, “क्या कैंटीन में चलेंगी?” स्वाति विकास की ओर देखते ही फिर बेसाख्ता हंस पड़ी.

“चलिए, यह फाइल रख कर आती हूं,” स्वाति ने हंसी रोकते हुए कहा.

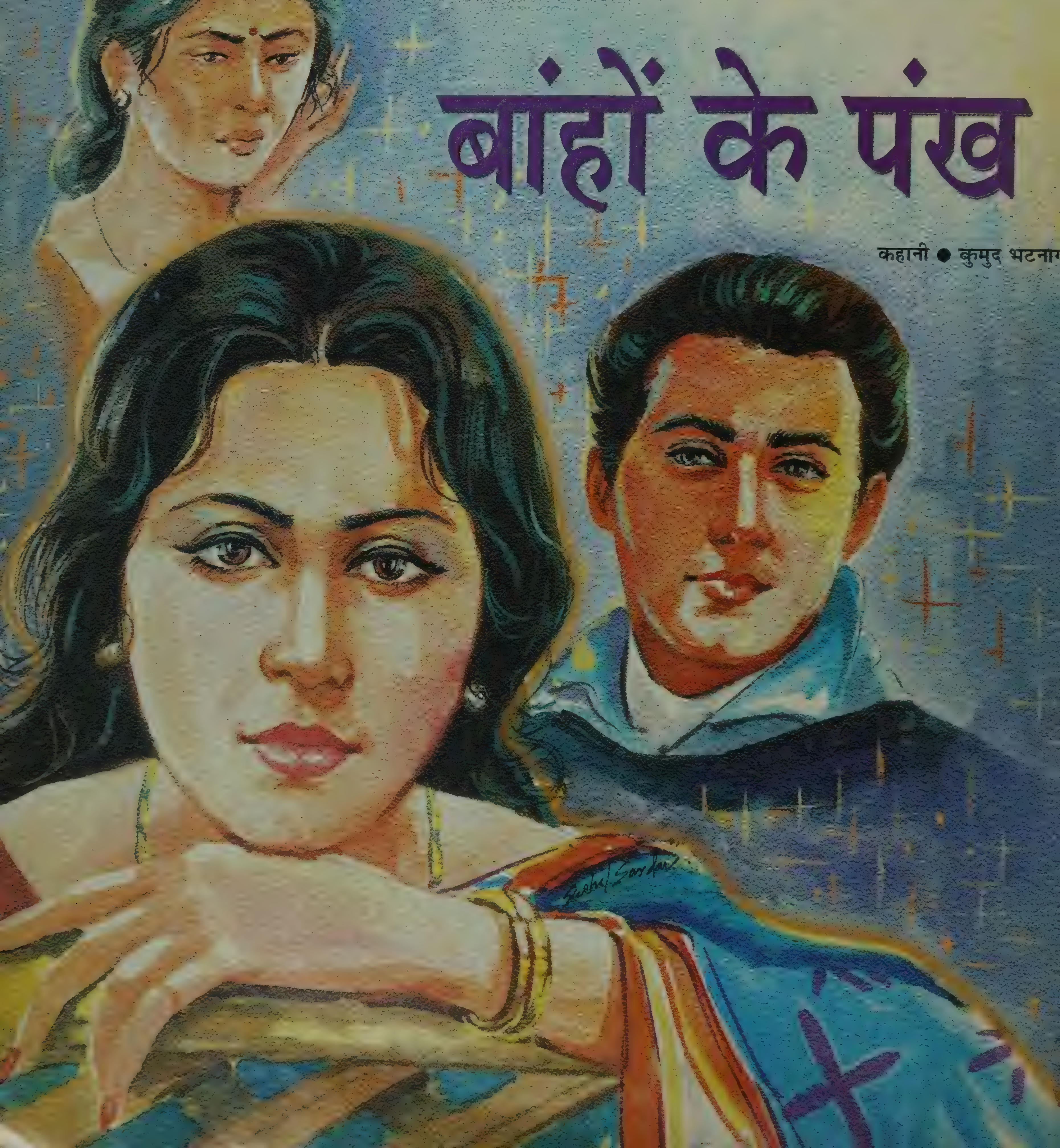
उस बिल्डिंग में कई कार्यालय थे और तलघर के हाल में बैठने और खानेपीने की व्यवस्था थी. स्वाति को इस आफिस में काम क हुए 3 वर्ष हो गए थे लेकिन वह यहां उस दिन पहली बार आई थी.

“अच्छी जगह है,” उस ने बैठते हुए कहा

“हां, साफसुथरी भी. आप क्या पहली बा यहां आई हैं?”

“हां, और आप?”

“एक बार बहुत पहले आया था,” विका बोला, “उस के बाद जरूरत ही नहीं पड़ी. खानापीना सब केबिन में ही पहुंच जाता है. आज सोचा चलो यहीं खुल कर हंसा जाए,” और दो खिलखिला कर हंस पड़े. हंसतेहंसते स्वाति ने नं



कुमार की बेवकूफियों के कई और किस्से सुनाए.

"सुझाव तो खैर नहीं देते लेकिन कई बार नीरज साहब भी ऐसी बात कह देते हैं कि हंसी रोकनी मुश्किल हो जाती है."

"उस में नीरज साहब का कोई कुसूर नहीं है. उन की परेशानी यह है कि वह एक समय में एक ही काम कर सकते हैं. सो जब बोलते हैं तो सोच नहीं सकते और जब सोचते हैं तो बोल नहीं सकते..."

"क्या बात कही है जब सोचते हैं तो बोलते नहीं और जब बोलते हैं तो सोचते नहीं. अच्छा मजाक कर लेती हो तुम भी," 3 वर्ष से आप कहने वाला विकास हंसतेहंसते अनौपचारिक संबोधन पर आ गया था.

दोनों प्रायः 3 वर्ष से इकट्ठा काम कर रहे थे. काम के सिलसिले में विकास को अकसर उस के केबिन में आना पड़ता था. काम के अलावा दोनों कभी कोई और बात नहीं करते थे लेकिन उस दिन हंसी के ज्वार ने संकोच और औपचारिकता को न जाने कहां बहा दिया था.

अगले दिन खाने का समय होने पर विकास ने स्वाति से फिर कैंटीन में चलने को कहा तो वह सहर्ष मान गई. कब कैंटीन से आसपास के रेस्तरां और कला दीर्घाओं तक बात पहुंची, कब वह स्वाति से स्वी बन गई, स्वाति को पता ही नहीं चला. वह यह भी भूल गई कि मां ने उसे किस शर्त पर नौकरी करने की इजाजत दी थी.

मां के विरोध के बावजूद बाबूजी ने स्वाति को व्यावसायिक शिक्षा दिलाई थी. उस की पढ़ाई खत्म होते ही बाबूजी की हृदयगति रुक जाने से मृत्यु हो गई. उन की पेंशन और आधी कोठी के किराए से घर का खर्च तो चल जाता था लेकिन सौरभ और गौरव की पढ़ाई का खर्च नहीं निकल पाता था. सो स्वाति ने जिद पकड़ ली कि वह नौकरी करेगी.

"हम दीक्षित ब्राह्मण हैं, हम बेटी की कमाई नहीं खाते," मां का दो टूक उत्तर था.

"किसी को मेरी कमाई खाने की जरूरत नहीं है मां, उस से सिर्फ सौरभ के इंजीनियरिंग कालेज की फीस और गौरव की ट्यूशन फीस भरा करेंगे," स्वाति ने समझाया, "जिद न करो मां, मेरे थोड़े से योगदान से दोनों का भविष्य बन जाएगा और उन्हें डाक्टर इंजीनियर बनाने का बाबूजी का सपना भी पूरा हो जाएगा."

"और अगर नौकरी करते हुए तेरा पैर फिसल गया तो कुल का नाम नहीं डूबेगा?"

"मैं कर्तव्य के स्थिर धरातल पर खड़ी हूं मां सो अपनी खुशी या स्वार्थ के लिए नहीं फिसल सकती. मैं वादा करती हूं मां, आफिस में सिवा काम के किसी और से कोई मतलब नहीं रखूंगी मगर आप को भी वादा करना होगा कि जब तक सौरभ कमाने नहीं लगेगा, आप मेरी शादी नहीं करेंगी."

"हमारे कुल में लड़कियों की शादी जिस से वे चाहें या जब कहें तब नहीं होती. बड़ेबुजुर्गों की मरजी से होती है," मां ने दृढ़ स्वर में कहा.

लेकिन दूसरे रिश्तेदारों को स्वाति का फैसला सही लगा था और मां के कहने के बावजूद उन्होंने स्वाति के लिए कोई रिश्ता नहीं सुझाया था. स्वाति के व्यवहार ने भी अभी तक मां को कोई शिकायत का मौका नहीं दिया था.

अभी भी खैर, शनिवार की आधी छुट्टी के बाद वह केवल कुछ घंटे ही विकास के साथ गुजारती थी, इस से अधिक कभी विकास ने कुछ चाहा भी नहीं था. वैसे भी स्वाति की जिम्मेदारी प्रायः पूरी हो चुकी थी. सौरभ की पढ़ाई के कुछ महीने ही बाकी बचे थे और चंद महीने पहले 'कैंपस सेलेक्शन' में एक प्रगतिशील औद्योगिक समूह ने उसे मैनेजमेंट ट्रेनी के लिए चुन लिया था.

इसी बीच स्वाति की कंपनी की लखनऊ में एक नई शाखा खुली और वहां के लोगों को काम सिखाने के लिए दिल्ली से कुछ लोगों को जाने के लिए कहा गया. इन में स्वाति का नाम भी था. 15 दिन विकास से दूर रहने की कल्पना से ही स्वाति सिहर उठी. फिर वह विकास के केबिन में उस से यह सलाह लेने गई कि क्या बहाना बना कर जाने से मना करे पर विकास अपनी केबिन में न था. चपरासी ने बताया कि वह कहीं बाहर गया है.

"आने पर मुझ से मिलने को कहना," चपरासी को आदेश दे कर स्वाति वापस अपने केबिन में आ गई.

कुछ देर के बाद विकास आया.

"तुम कहां थे?"

"चौराहे के एस.टी.डी. बूथ से लखनऊ यानी घर फोन करने गया था. छोटे भाई को समझा दिया है. कुछ देर बाद यहां फोन कर के कोई फरजी नाम ले कर कहेगा कि उस का आपरेशन है और उस समय मेरा घर पर रहना बहुत जरूरी है सो तुरंत आऊं," विकास कुटिलता से मुसकराया, "वैसे तो छुट्टी मिलेगी नहीं और तुम्हारे बिना 15 दिन यहां रह नहीं पाऊंगा, सो यह बहाना बनाना पड़ा. अब तुम्हारे साथ लखनऊ चलूंगा और घर वालों के साथ भी रह लूंगा. बहुत दिन हो गए हैं घर गए हुए. खैर, यह बताओ तुम मुझे क्यों ढूंढ़ रही थी?"

स्वाति हंस पड़ी. फिर वजह बताने के बाद उस ने पूछा, "लेकिन ऐसे कब तक चलेगा विकास? कहांकहां तुम झूठ बोल कर मेरे साथ चलोगे या मैं बहाने बना कर जाना टालूंगी?"

"इस के लिए तो बस एक ही रामबाण नुसखा है शादी. यों तो मैं ने सोचा था कि जब तक एक अच्छे घर का किराया देने की हैसियत नहीं हो जाती, शादी नहीं करूंगा पर मुझे लगता है तुम तो मेरे एक कमरे वाले घर में भी खुशी से रह लोगी."

"रहने को तो कहीं भी रह सकती हूं विकास. हम दोनों का वेतन मिला कर अच्छा घर लेने की हैसियत भी हो जाएगी लेकिन मेरी समस्याएं तो बहुत जटिल हैं. एक तो जब तक सौरभ गौरव की पढ़ाई का खर्च उठाने लायक नहीं होता, मैं शादी नहीं करना चाहती, दूसरे मेरी मां शायद मुझे मेरी पसंद की शादी न करने दें," और उस ने मां की शर्त विकास को बताई.

"सौरभ कुछ महीनों के बाद कमाने लगेगा और गौरव की जिम्मेदारी संभाल ही लेगा और न भी संभाले तो जैसे तुम अब तक संभालती आई हो, बाद में भी संभालती रहना. शादी के बाद न मैं तुम्हें नौकरी छोड़ने को कहूंगा और न ही यह पूछूंगा कि तुम अपना पैसा कहां खर्च करती हो. रही समस्या तुम्हारी मां को मनाने की तो तुम्हें उन्हें यह बताने की जरूरत ही नहीं कि मैं तुम्हारी पसंद हूं. हम लखनऊ जा ही रहे हैं, वहां तुम्हें अपने घर वालों से मिलवाऊंगा और मां से कहूंगा वह दिल्ली आ कर तुम्हारी मां से मिलें और तुम्हें मेरे लिए मांग लें," विकास ने दोनों समस्याओं का हल सुझा दिया.

आश्वस्त हो कर स्वाति ने अपने लखनऊ प्रवास का 1-1 पल भरपूर जीया. उसे विकास का परिवार भी बहुत पसंद आया. विकास की मां ने आश्वासन दिया कि छोटे बेटे विभास की परीक्षा खत्म होते ही वह दिल्ली आएंगी और उस की मां से मिलेंगी.

"और जब तक आप की मां से हां नहीं करा लेंगे, हम आप के घर से हिलेंगे नहीं," विभास ने जोड़ा.

आश्वासनों के पंखों पर उड़ती स्वाति जब दिल्ली पहुंची तो बेहद खुश थी.

"क्या बात है दीदी, आजकल बहुत खुश रहती हो?" एक रात अचानक सौरभ ने पूछा.

"खुश रहना अच्छा होता है न," स्वाति मुसकराई.

"हां, मगर तभी जब खुशी स्थायी हो. क्षणभंगुर खुशी तो चोट से भी ज्यादा घातक होती है दीदी," सौरभ धीरे से बोला.

"अरे वाह, बहुत समझदार हो गए हो इंजीनियर साहब, कहां से सीखा यह सब?"

"आप पहले यह बताइए, आप की खुशी की वजह वह विकास तो नहीं है, जिन से आप ने रेलवे स्टेशन पर मिलाया था, जब मैं आप को

शीतल बयार सा सहलाता प्रेम दो प्यार करने वालों को एक अटूट बंधन में बांध देता है फिर परवाह नहीं होती जमाने के बंदिशों की. मां के तीव्र विरोध से आहत स्वाति को दूसरा झटका तब लगा जब विकास ने नौकरी से उस के इस्तीफे का एकतरफा फैसला सुना दिया. अपने प्यार के आसमान को जरा सा समझने वाली स्वाति क्या विकास के प्यार की संजीदगी को समझ पाई थी?

लखनऊ से आने पर लेने गया था?"

"अगर हां तो?" स्वाति शरारत से मुसकराई.

"तो आप की खुशी क्षणभंगुर है दीदी. मां आप को कभी उन से शादी की इजाजत नहीं देंगी," सौरभ उदास स्वर में बोला, "मां से भी आप की खुशी छिपी नहीं है और उन्हें शक हो गया है. शाम को उन्होंने छोटे चाचा को बुला कर कहा है कि इस से पहले कि कोई छोटी जात वाला आ कर इन से बड़ी बात करे, वह तुम्हारी शादी करना चाहती हैं. सो चाचा तुम्हारे लिए उपयुक्त वर की तलाश करें लेकिन चाचा के यह कहने पर कि पहले तुम्हारी पसंद पूछ ली जाए. यदि घरवर स्तर का है तो जातिपांत का चक्कर छोड़ कर हंसी से रिश्ता कर दिया जाए तो मां चाचा पर बहुत बिगड़ीं. उन्होंने साफ कह दिया कि इस तरह की डोली तो इस घर से उन की अर्थी उठने के बाद ही उठ सकती है. इसीलिए कह रहा हूं दीदी, बात ज्यादा आगे न बढ़ाओ."

स्वाति ने कहना चाहा कि बात तो इतनी ज्यादा आगे बढ़ चुकी है कि अब लौटना नामुमकिन है, लेकिन सिर्फ इतना ही बोली, "चेतावनी के लिए धन्यवाद सौरभ."

"अब आप करेंगी क्या?"

"सोचूंगी."

"सोचने से कुछ नहीं होगा दीदी. मां को समझाना नामुमकिन है."

स्वाति ने उहांस ली, "अब जो होना था, वह तो हो ही चुका है सौरभ, आगे देखते हैं क्या होता है."

अगले दिन स्वाति ने विकास को सब बता दिया.

"जब तुम्हारे चाचा तुम्हारी पसंद की शादी के पक्ष में हैं तो रिश्तेदारों में बदनामी का डर नहीं है, सो बेहतर होगा कि इस से पहले कहीं तुम्हारी मां तुम्हारा रिश्ता पक्का करे, हम कोर्ट मैरिज कर लें ताकि फिर मजबूरन तुम्हारी मां को हमारी शादी धूमधाम से करनी पड़े," विकास ने सलाह दी.

स्वाति को भी सलाह पसंद आई दोनों ने कोर्ट में जा कर शादी के लिए अरजी दे दी और मनोभावों पर काबू रखते हुए अपने काम में व्यस्त हो गए. स्वाति घर पर भी काम लाने लगी ताकि किसी से अधिक बातचीत न हो सके.

1 महीने के बाद कुछ मित्रों की मौजूदगी में दोनों ने कोर्ट में शादी कर ली. शादी के बाद विकास को साथ ले कर स्वाति घर आई.

"तू जल्दी कैसे आ गई," मां ने चौंक कर पूछा, "तबीयत तो ठीक है न?"

"हां, मां."

तभी मां की नजर पीछे खड़े विकास पर पड़ी. पूछा, "यह कौन है?"

अभी मां की नजर स्वाति की मांग के सिं पर नहीं पड़ी थी. साड़ी तो खैर वही थी, जिसे सवेरे पहन कर गई थी.

"इन का नाम विकास है मां और यह मेरे आफिस में ही काम करते हैं..."

"मगर यहां इस समय क्यों आए हैं?" मां बात काटी.

मां के पूछने के लहजे से स्वाति चिढ़ गई. बोली, "इन्हें मैं लाई हूं मां तुम से परिचय कराने यह तुम्हारे दामाद हैं. मैं ने कुछ ही देर पहले को में इन से शादी कर ली है लेकिन आप की मानमर्यादा का खयाल रखते हुए हम इस बात व गुप्त रखेंगे और जब आप कहेंगी रस्मोरिवाज के अनुसार शादी कर लेंगे."

"मेरी मानमर्यादा अब इसी में है स्वाति कि अभी तुम से नाता तोड़ लूं," मां ने संयत स्वर में कहा, "अपने कमरे में से जो भी लेना है ले कर हमेशा के लिए यहां से चली जाओ."

"मगर क्यों मांजी, मैं कोई अछूत नहीं हूं. न



"इन्हें मैं लाई हूं मां, यह तुम्हारे दामाद हैं."

ही कोई राह चलता...”

“मेरे लिए तो तुम कुछ भी नहीं हो,” मां ने विकास की बात काटी, “इसलिए तुम मुझ से बात न करो. मुझे जो कहना था, कह दिया और स्वाति जानती है कि मेरा कहा पत्थर की लकीर होता है.”

स्वाति को दुविधा की स्थिति में खड़ा देख कर मां फिर बोली, “जल्दी करो स्वाति, जो भी लेना है ले कर फौरन यहां से चली जाओ या पता छोड़ जाओ मैं खुद भिजवा दूंगी.”

विकास को गुस्सा आ गया. बोला, “कुछ लेने की जरूरत नहीं है स्वी, चलो.”

स्वाति चुपचाप विकास के पीछेपीछे बाहर आ गई.

“पहले बाजार चलते हैं तुम अपनी जरूरत का सब सामान खरीद लो. फिर अपने घर यानी मेरे कमरे में चलेंगे,” विकास ने कहा.

स्वाति ने सहमति में सिर हिला दिया. खरीदारी के दौरान भी वह चुप ही रही. घर आ कर विकास मुसकराया, “दूल्हादुलहन की तरह न सही, हमसफर की तरह तो हमें एकदूसरे का अपनी जिंदगी में जोरशोर से स्वागत करना चाहिए.”



“बेशक,” स्वाति ने कहा और सोचा कुल की इज्जत को संतान की खुशी से ज्यादा समझने वाले परिवार के लिए क्या रोना. और उस ने आमंत्रण में विकास के लिए बांहें फैला दीं.

बचाखुचा अवसाद विकास ने अपने प्यार और आश्वासनों से धो दिया.

“कोई मां अपनी बेटी से अधिक दिनों तक रूठी नहीं रह सकतीं. देखना यह जल्दी ही मान जाएंगी. तब तक मेरी मां को ही अपनी मां समझो.”

“वह वैसे भी मेरी मां के समान ही हैं कब चलेंगे उन के पास?”

तभी दरवाजे की घंटी बजी. दफ्तर के चपरासी के साथ सौरभ 2-3 सूटकेस और बैग लिए खड़ा था. मां ने उस का सामान उस के आफिस भिजवा दिया था. सौरभ उस से लिपट कर सिसकने लगा.

“रोइए नहीं साले साहब, कुछ दिनों में सब ठीक हो जाएगा,” विकास ने सौरभ का कंधा थपथपाया.

“कुछ ठीक नहीं होगा जीजाजी. मां दीदी को कभी माफ नहीं करेंगी.”

“धैर्य रखो, मेरी मां के कहने पर जरूर कर देंगी.”

“तू अब जा सौरभ, देर होने पर मां को शक हो जाएगा कि तू मेरे पास आया था और वह तुझ पर भी बिगड़ेंगी,” स्वाति ने रोआंसे स्वर में कहा.

“आप की मां कब आएंगी जीजाजी?” सौरभ ने चलतेचलते पूछा.

“बहुत जल्दी. कल हम आफिस में छुट्टी के लिए आवेदन कर देते हैं. फिर लखनऊ जा कर मां को ले आएंगे,” विकास ने बताया.

“मुझे शायद ज्यादा छुट्टी न मिले विकास,” स्वाति सौरभ के जाने के बाद बोली, “वह पब्लिक इशू निकलने वाला है न.”

“मुझे भी विस्तार योजना की विस्तृत रिपोर्ट बनानी है पर बास को 3-4 दिन की छुट्टी के लिए तो पटा ही लेंगे. चलो, जानम अब आने वाले कल को भूल कर अभी और आज को जी लें.”

चपरासी ने आफिस में उन की शादी की खबर फैला दी थी और सब उन्हें घेर कर दावत की मांग कर रहे थे.

“बड़ों के बिना दावत कैसी?” स्वाति मुसकराई.

“लखनऊ से सब लोगों को आने दो फिर दावत जरूर देंगे.”

“चलो दावत न सही, मिठाई तो खिला ही दो. आज लंच में हम सब बंगाली हलवाई की मिठाई खाएंगे,” स्वाति की सहेली राशिका ने कहा.

“मंजूर है, शादी हुई है थोड़ा खानापीना तो होना ही चाहिए,” विकास ने 500 रु. के 2 नोट चपरासी को पकड़ाते हुए कहा, “राशिका मेमसाहब जो कुछ कहें, लंच पर ले आना.”

तभी विकास और स्वाति को बास ने बुला लिया. शादी की बधाई देने के बाद बास ने सपाट स्वर में पूछा, “तो तुम दोनों में से कौन हमें छोड़ रहा है?”

“कोई भी नहीं सर,” विकास हंसा, “मुझे स्वाति की नौकरी पर कोई एतराज नहीं है.”

“मगर कंपनी के नियमानुसार मियांबीवी या किसी अन्य रिश्तेदार को हम एकसाथ नौकरी पर नहीं रखते,” बास ने रूखाई से कहा.

“यह कानून कब बना सर?” स्वाति ने चौंक कर पूछा.

“जब यह कंपनी बनी थी, अपने नियुक्तिपत्र में छपी सभी शर्तें शायद तुम ने नहीं पढ़ीं?”

“जी हां, मगर अब क्या होगा सर?” दोनों ने एकसाथ पूछा.

“दोनों में से एक को इस्तीफा देना होगा.”

“मगर किसे?”

“इस का फैसला तो तुम्हें आपस में करना होगा. योग्य और कर्मठ अधिकारी होने के नाते तुम दोनों मेरी 2 बाजुओं के समान हो,” बास का स्वर एकदम नरम हो गया, “मैं न तो दाएं हाथ को काटने को कह सकता हूं और न बाएं को.”

बास की बात सुन कर स्वाति भावविह्वल हो उठी. “सर, जब आप हमारे बारे में ऐसा सोचते हैं तो क्या हमारे लिए यह नियम नहीं बदल सकते?”

बास ने इनकार में सिर हिलाया.

“यह मेरे हाथ में नहीं है. आखिर मैं भी तो तुम्हारी तरह एक कर्मचारी ही हूं. खैर, आज तुम दोनों काम तो कर नहीं पाओगे सो बेहतर होगा घर चले जाओ...”

“यहां बहुत काम है सर,” दोनों ने एकसाथ बात काटी.

“उस की तुम फिक्र न करो मैं सब देख लूंगा. तुम दोनों बेफिक्र हो कर हनीमून पर जाओ और वहीं फैसला कर लेना कि कौन हमें छोड़ेगा. जाने से पहले सब जरूरी कागज मुझे दे जाना या बेहतर रहेगा तरतीब से लगा कर अपनी मेज पर रख देना,” कह बास सामने रखी फाइल देखने लगे.

“अब?” कमरे से बाहर आ कर स्वाति ने पूछा.

“घर चलते हैं. इकट्ठा निकलेंगे तो सब को पता चल जाएगा और सब लंच तक रुकने को कहेंगे. ऐसा करो, तुम ठीक 20 मिनट के बाद गेट के बाहर मिलना,” विकास ने कहा.

नीचे पहुंचने पर विकास ने स्वाति से कहा कि तुम आटो से घर चली जाओ और मैं लखनऊ जाने के लिए ट्रेन का आरक्षण करा कर आता हूं.

“आरक्षण कराने से पहले अगर हम नौकरी छोड़ने के बारे में फैसला कर लेते तो ठीक रहता,” स्वाति ने सौरभ के पीछे बाहर आते हुए कहा.

“जब नौकरी छोड़नी ही है स्वी तो उस में फैसला करने लायक रह ही क्या गया है?” विकास मुसकराया, “यह बताओ, खाने के लिए पिज्जा पैक करा कर लाऊं या दोसा?”

“अब जब घर पर ही खाना खाएंगे तो बाहर की चीज क्यों? घर पर ही कुछ बना लूंगी न.”

“घर की दाल रोटी तो अब खिलाया करोगी ही स्वी लेकिन तुम्हें बिजली के हीटर की आदत नहीं है सो मुझे डर लगता है. तुम कुछ न बनाना मैं कोई बढ़िया चीज पैक करा लाऊंगा,” और उस के जवाब का इंतजार किए बिना विकास ने एक आटो को रोका और उसे कमरे की चाबी पकड़ाते हुए कहा, “तुम चलो स्वी, मैं कुछ देर बाद आता हूं.”

स्वाति चुपचाप आटो में बैठ गई. विकास ने मुसकरा कर हाथ हिलाया. जवाब में स्वाति ने भी यंत्रवत हाथ हिला दिया. क्या मुसकराती उस तानाशाह विकास पर जिस ने शादी होते ही समझौते, समकक्षता के वादे भुला दिए थे. कैसे उस ने स्वयं ही निर्णय ले लिया था कि स्वाति नौकरी छोड़ घर संभालेगी और किस आसानी से अपने किए फैसले उस पर थोप भी रहा था.

“कहां चलना है बहनजी?” आटो वाले ने पूछा.

स्वाति ने अनमने भाव से विकास के घर का

पता बता दिया. वह सोचने लगी कि फिलहाल तो उस के पास सिवा वहां जाने के और कोई जगह है ही नहीं. लेकिन जल्द ही कोई और जगह तलाशनी पड़ेगी, विकास के इस बदले तानाशाही रवैये के साथ तो रहना मुश्किल होगा. मगर जाएगी कहां? मां के घर के बंद दरवाजे तो खटखटाने से रही. फिर दूसरे पल खयाल आया कि पैसा पास हो तो रहने के लिए जगह या सुरक्षा की कोई कमी नहीं होती.

घर आ गया था. वह भाड़ा चुका कर ऊपर कमरे में आ गई और अनमने भाव से पलंग पर लेट गई. उस ने फैसला किया कि कुछ भी हो जाए, वह नौकरी नहीं छोड़ेगी और यह फैसला आज ही विकास को बताना होगा, लखनऊ जाने से पहले. फिर सोचने लगी कि अगर विकास ने उस का फैसला नहीं माना तो? अचानक कहां जाएगी? तभी खयाल आया राशिका अकेली रहती है क्योंकि उस का पति 2 वर्ष के लिए अरब गया हुआ है. जब तक कोई और व्यवस्था न हो जाए, वह आसानी से राशिका के साथ रह सकती है. यह सोचने के बाद वह सहज तो हो गई लेकिन मन एक अजीब से अवसाद से भर गया.

कहां तो स्वाति आश्वासनों के पंखों पर हवा में उड़ रही थी और कहां अब यथार्थ के कठोर धरातल पर पड़ी तड़प रही थी.

दरवाजे की घंटी बजी. विकास था. वह अपेक्षाकृत जल्दी लौट आया था. बहुत ही खुश लग रहा था. उस के हाथ में पकड़े डब्बों से आती खुशबू से स्वाति के मुंह में पानी आ गया.

"क्या रिजर्वेशन काउंटर पर भीड़ नहीं थी?"

"मैं वहां गया ही नहीं. तुम्हारे जाने के बाद खयाल आया कि पैसे तो आफिस में चपरासी को दे आया हूं. सो मैं बैंक चला गया. वहां अली हुसैन से मुलाकात हो गई. अली हुसैन को जानती हो न?"

"वह मैनेजमेंट कंसलटेंसी वाले ने जिन्होंने इस नौकरी के लिए हमारा चयन किया था?"

"हां वही. बातोंबातों में मैं ने उन्हें अपनी परेशानी बताई तो बोले कि मेरे लिए तो उन्हें पक्का मालूम है कि एक नौकरी उन के हाथ में है लेकिन तुम्हारे लिए उन्हें अपने डाटा बैंक में देखना होगा कि किस कंपनी को सेक्रेटरी की जरूरत है. खैर, उन्होंने आज 4 बजे हमें अपने आफिस में बुलाया है. मैं ने सोचा उन से मिलने के बाद ही लखनऊ जाने की सोचेंगे. हां, एक बात बताओ कि तुम्हारी डिगरियां तो तुम्हारे पास हैं न?"

स्वाति ने मां के भिजवाए सामान को देखा. "हां, इस ब्रीफकेस में हैं, मगर क्यों?"

"क्योंकि अली हुसैन से मिलने जाते समय साथ ले कर जाना चाहिए."

"मगर मुझे अली हुसैन से मिलने की क्या जरूरत है?" उस ने लापरवाही से पूछा.

"क्यों, तुम्हें दूसरी नौकरी नहीं चाहिए?"

"जब तुम्हें दूसरी नौकरी मिल रही है तो मैं पहली नौकरी क्यों छोड़ूं?"

"नौकरी तो तुम्हें छोड़नी है ही स्वी चाहे ह दोनों को महीनों बेकार क्यों न बैठना पड़े. हम उ उस कंपनी में नौकरी नहीं करेंगे," विकास ने दृ स्वर में कहा.

स्वाति चौंक पड़ी. बोली, "दोनों से क्या मतलब विकास? बास ने सिर्फ एक को नौकरी छोड़ने को कहा है."

"बेशक लेकिन छोड़ेंगे हम दोनों ही क्योंकि जो भी वहां रहेगा, उसे जबतब सब छोटेबड़े यह याद दिलाते रहेंगे कि दूसरे ने उस के लिए अपना भविष्य दांव पर लगाया था और यह एहसास हमें कभी भी अपराधबोध से ग्रस्त कर सकता है. मैं नहीं चाहता स्वी हम दोनों के बीच कभी भी को ऐसी भावना पनपे इसलिए हम दोनों ही उस कंप को छोड़ देंगे," विकास ने उस की ओर देखा. "इतनी परेशान क्यों लग रही हो जानम? प्यार में तो लोग तख्तओताज छोड़ देते हैं, हम तो सिर्फ नौकरी छोड़ रहे हैं."

स्वाति क्या बताती कि वह परेशान नहीं खिसियायी हुई है क्योंकि उस ने विकास को समझने में भूल की.

"अब सोचना बंद भी करो जानम," विका ने उसे बांहों में भरते हुए कहा.

स्वाति आश्वस्त हो गई. उसे विकास की बांहों के पंख मिल गए थे. वह सोच रही थी कि अब वह हमेशा हवा में उड़ा करेगी अपनी गलतफहमी के धरातल पर कभी नहीं गिरेगी. ●

घाटे का सौदा तो यह भी नहीं



जिंदगी अपने कई रंग दिखाती है. जिस मोनिका लेविंस्की के संबंधों को ले कर अमेरिका के राष्ट्रपति बिल क्लिंटन को महाभियोग का सामना करना पड़ा था, उसी मोनिका ने अभी कुछ दिन पहले जब एक टीवी शो में दर्शकों को घूमघूम कर अपना शरीर दिखाया और बताया कि उस के नितंब कितने स्लिम और छरहरे हो गए हैं तो इस पर लोगों ने खूब तालियां बजाईं.

उस ने अपने साक्षात्कार करने वाली बारबरा वाल्टर को बताया कि पिछली गरमियों में जब वह जेनी क्रेग के डायटिंग कोर्स पर गई थी तो तब से अब तक वह अपना 31 पौंड वजन घटा चुकी है और उसे उम्मीद है कि वह 15 पौंड वजन और घटा लेगी.

जेनी क्रेग मोनिका को 25,000 डालर की राशि उसे अपना 1 पौंड वजन घटाने के लिए और उसे 1 साल तक मेनटेन रखने के लिए दे रही है और इस की उच्चतम सीमा 40 पौंड वजन घटाने के लिए 10 लाख डालर मुकर्रर की गई है. जाहिर है कि अब मोनिका को इतना पैसा वजन घटाने वाले उक्त सिस्टम की वकालत करने के लिए नहीं बल्कि अपने घटे हुए वजन को बनाए रखने के लिए मिल रहा है. इस सौदे के अंतर्गत यह बात भी शामिल है कि मोनिका 75,000 डालर प्रतिमाह की दर से 1 वर्ष तक और कमा सकती है यदि वह 1 वर्ष तक पुनः अपना वजन बढ़ने से रोक पाती है.

इन आकर्षक आर्थिक पुरस्कारों और प्रावधानों के साथसाथ कुछ कड़े प्रावधान भी किए गए हैं जिन में सब से रोचक यह है कि क्रेग संस्था के लोग मोनिका लेविंस्की का वजन करने के लिए उसे कभी भी अपने यहां बुला सकते हैं.

मोनिका ने क्रेग संस्था के सामने यह शर्त रखी थी कि उस की यह डील (सौदा) पूरी तरह गुप्त रखी जाए. बाद में उस ने खुद ही यह बताया कि यद्यपि क्रेग संस्था ने इस कार्यक्रम में मेरे भाग लेने की बात को गुप्त रखने की शर्त बखूबी निभाई है पर मैं अब स्वयं यह बताना चाहती हूं कि मैं जेनी क्रेग कार्यक्रम के तहत अभ्यास कर रही हूं और मुझे यह पसंद है.

उधर कंपनी के सह संस्थापक क्रेग का कहना है कि वैसे तो हमारी यह नीति है कि हम अपने क्लाइंट की बातों को गुप्त बनाए रखते हैं लेकिन हमें खुशी है कि मोनिका अब इस बारे में लोगों को खुद ही बता रही है.

मोनिका लेविंस्की ने इसी तरह से एक और अनुबंध भी किया है जिस में उसे जेनी क्रेग पोस्टर गर्ल के रूप में दिखाया जाएगा. इस तरह मोनिका को इस विज्ञापन अभियान से भी 70 लाख डालर की रकम मिलेगी. ऐसे व्यापारिक अनुबंधों में लेविंस्की के साथ उस के वकील भी थे जिन्होंने यह शर्त जोड़ने पर जोर दिया कि मोनिका किसी भी ऐसी गतिविधि में शामिल होने को बाध्य नहीं की जा सकती, जो उस के व्यक्तिगत विचारों और नैतिक मर्यादा के खिलाफ हो. ●

सूटों में खिलता यौवन



द्विरंगी कटवर्क लिए सूट पर है बारीक कढ़ाई. साथ में लिया गया मुकैश का डबल शेडेड दुपट्टा, नई छवि के लिए तैयार किया गया है खास.



द्विरंगी सूट पर हुई महीन कढ़ाई.
खूबसूरती व सौम्यता का चिह्न.



'सेल्फ' में प्याजी रंग के सूट पर मेलखाता कढ़ाई का काम, उस साफ्ट लुक के लिए, जिस के लिए आप कब से थीं बेकरार...



सुनहरी सेल्फ में कटवर्क लिए सूट. सितारों ने निखारा है कट्स का सौंदर्य. गले व बाजू पर हुआ कढ़ाई का काम भी अच्छा बन पड़ा है. चुनरी पर लगे घुंघरू सितारों का हसीं साथ पा गुनगुना उठेंगे अपनी छनछनाहट के साथ...



मुकैश के काम का खूबसूरत जार्जेट का कुरता, प्लेन सलवार व स्लीवलेस जैकेट के साथ. एंब्राइड का सफाई व सुंदरता से किया गया काम है न नयनाभिराम.



सौम्य रंगों का मेल यदि किसी कोमलांगी के तन पर हो सुसज्जित तो कोमलता का एहसास चारों ओर छिटक जाता है. तसवीर भी शायद कुछ ऐसा ही कह रही है... ●

पोशाकें : कोपल जैन, हैलसी रोड, कानपुर.

पाती प्रेम भरी

प्रस्तुत स्तंभ के लिए संस्मरणात्मक पत्र आमंत्रित हैं. प्रत्येक प्रकाशित पत्र पर 50 रुपए का नकद पुरस्कार दिया जाएगा. पत्र इस पते पर भेजें: स्तंभ विभाग, गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-110055.

पिछले 2 सालों से मैं अपने पति से नाराज हो कर अकेली रह रही हूं. इस बीच उन्होंने मुझे मनाने की अनेक कोशिशें कीं पर मेरी नाराजगी दूर नहीं हुई. नई सदी के पहले दिन मुझे उन का भेजा खत मिला, जो कुछ इस प्रकार था:

प्रिय आकांक्षा,

जीवन में हर रिश्ते का अपना ही मोल है. जब कोई चीज आदमी से छिन जाती है तभी उसे इस बात का एहसास होता है कि उसे उस चीज की कितनी जरूरत है. भावनाओं और रिश्तों की कद्र मैं कभी नहीं कर सका पर आज मुझे एहसास हो गया है कि जीवन के सफर में मैं अकेला नहीं चल सकता. मुझे हर कदम पर तुम्हारे साथ की जरूरत है. तुम्हारे बिना हर पल खुद को भीतर से पिघल कर बहते हुए महसूस करता हूं. तुम्हारे बिना मैं अकेला हूं, जीवन की इस अनजानी राहों पर बिलकुल अकेला. अंत में तुम्हें नववर्ष संदेश देना चाहूंगा :

उन को दी दुआएं नए साल में
वह हंसें खिलखिलाएं नए साल में
याद भूले से मेरी न आती जिन्हें
उन को कैसे भुलाएं नए साल में
उन के कारण जो मेरी है
हालत हुई
काश, वह देख जाएं नए साल में
खत लिखे, मिन्नतें कीं, बेअसर
कैसे उन को मनाएं नए साल में
फिर भी इस दिल को अब भी
यह उम्मीद है
शायद अबकी वह आएं
नए साल में
सिर्फ तुम्हारे इंतजार में

विक्कू.

पत्र पढ़ कर मेरी नाराजगी दूर हो गई है और हम मिलजुल कर आपसी समस्याओं के समाधान में लग गए हैं.

–आकांक्षा सिंह

●

मैं घर में सब से छोटी थी इसलिए मुझे घर में कभी अकेले नहीं रहना पड़ा. जब मेरी शादी हुई तो हम लोग मुंबई आए. एक बार मेरे पति को आफिस के काम से दिल्ली जाना पड़ा. मैं तो डर गई अब मैं अकेले 8 दिन कैसे रहूंगी क्योंकि मुझे अकेले रहने की बिलकुल भी आदत नहीं थी. मेरे पति को जाने में अभी 4 दिन बचे थे. मैं ने मां को फोन किया, मां आप आ जाओ, मैं अकेले नहीं रह सकती. उस समय मां नहीं आ सकती थीं. दूसरे ही दिन मुझे कूरियर से मां ने पत्र भेजा :

मेरी प्रिय बेटी कल्पना,

बेटी तुम डरो नहीं, आखिर कब तक मम्मीपापा और अपने पति का हाथ पकड़ कर चलोगी. तुम्हें कभी न कभी तो अपनेआप चलना ही है फिर आज से क्यों नहीं? तुम्हें उस बेल की कहानी तो पता है न जो बहुत नाजुक थी. एक शेड के नीचे उगी थी. तेज बारिश, हवा से बची रहती थी लेकिन एक दिन तेज हवा से वह शेड उड़ गया. उस बेल ने आंखें बंद कर ली लेकिन जब तूफान थमा तब वह जैसी थी वैसी ही थी.

हिम्मत करे तो इनसान सब कुछ कर सकता है और तुम्हें तो सिर्फ 8 ही दिन अकेले रहना है.

तुम्हारी मम्मी.

वह पत्र पढ़ कर मुझे जैसे शांति मिली और अब तो मेरे पति कितनी ही बार आफिस के काम से जाते हैं, मैं अकेली रहती हूं और हर तूफान का उस बेल की तरह निडरता से सामना करती हूं.

–कल्पना हरसोलकर

●

कविता मेरी बहुत अच्छी दोस्त थी. हम दोनों साथसाथ पढ़ते थे. वैसे मेरी कई दोस्त थीं. अगर मैं एक से बात करता तो दूसरी जलती थी और पूछती कि क्या बातें हुईं. कालेज में सर एवं सभी लड़के मुझे कन्हैया कह कर चिढ़ाते थे.

कविता हर वक्त मेरा साथ चाहती थी इसलिए हर काम मेरे साथ करती. वह मेरी अच्छी दोस्त थी पर पता नहीं क्यों कभीकभी मुझे डर लगता था कि कहीं हमारी दोस्ती में दरार न आ जाए. मैं उसे पसंद करता था और मुझे लगता था कि वह भी मन ही मन मुझे चाहने लगी है.

एक दिन अचानक ही उस ने मुझे एक लिफाफा थमाया और फिर कल मिलेंगे, कह कर चली गई मैं ने उस समय लिफाफा नहीं खोला. रात को जब घर में लिफाफा खोल पत्र पढ़ा, जो इस प्रकार था :

डियरेस्ट राज,

जब से तुम आने लगे हो
ख्वाबों में
न जाने कैसा परिवर्तन आ गया है
भावों में
आंखों को न जाने किस का
इंतजार रहता है
कोई आया था जरूर दिल
बारबार कहता है
हर सांस कभी थकती है
तो कभी बढ़ती है
हवा के झोंकों को तुम्हारा
एहसास समझ सहमती है
पलकों के बीच निगाहों में तुम
साया बन के आते हो
सपनों की दुनिया में मुझे थामे
न जाने कहां ले जाते हो
तुम्हारे कदमों की आहट सुन के
निगाहें खुदबखुद शर्म से
झुक जाती हैं
जब तुम होगे बिलकुल करीब मेरे
यह सोच धड़कनें रुक जाती हैं
दीवारों से अकसर बातें तुम्हारी
होती हैं
मेरी आंखें जागजाग कर भी
सोती हैं
अब मुझ को कुछ ऐसा होने
लगा है आभास
शायद यही है हां यकीनन यही है
मेरे प्यारे,
खूबसूरत पहले प्यार का एहसास.
आप की चाहने वाली,

कविता.

खत पढ़ कर मैं बेसब्री से सुबह होने का इंतजार करने लगा और साथ ही यह सोचने लगा कि कल कविता से क्या कहूंगा.

–राजेश कुमार बासरानी 'राज'

●

पिछले 2-3 वर्षों में हमारे परिवार पर कई मुसीबतें आईं, जिन से जूझतेजूझते मैं काफी निराश हो गई थी. अपने भाईभाभी के सांत्वनापूर्ण शब्दों में भी मुझे आशा की किरण दिखाई नहीं दी. मैं बोली कि ऐसे जीवन से तो आत्महत्या ही कर लूं तो अच्छा है.

भैयाभाभी ने लौट कर मम्मी से जब यह सब कहा तो मम्मी ने उसी समय मुझे पत्र लिखा, जो इस तरह था :

प्रिय बेटी ललिता,

तुम्हारे भाईभाभी ने मुझे तुम्हारा सारा हाल बताया. सुन कर सब से ज्यादा दुख मुझे तुम्हारे उन विचारों से हुआ कि तुम ने जीवन से ज्यादा मौत को पसंद किया. अरे, जीवन तो है ही सुखदुख का नाम.

अगर तुम गहराई से सोचो तो पता चलेगा कि प्रकृति ने हमें जितने सुख दिए हैं, जीवन में दुखों की संख्या उन से कहीं कम है. दुख आते ही हैं जाने के लिए. इसलिए परीक्षा की घड़ी में समय व धैर्य से काम लो. तभी मैं सच्चे अर्थों में तुम्हें अपनी बेटी मान कर तुम पर गर्व कर सकूंगी.

तुम्हारी मां.

मम्मी का पत्र पढ़ कर मुझ में दुख का सामना करने की शक्ति आ गई.

–ललिता भाटि

●

यह खत तब का है जब मैं अपनी डिलीवरी के लिए अपने मायके गई थी. मेरे पति जिस जगह सर्विस करते थे वह काफी दूर थी और बारबार आना मुमकिन न था.

जब पति के मुझे छोड़ कर वापस जाने का समय पास आने लगा तो मेरे आंसू बातबात पर बह निकलते पर पति एकदम नार्मल दिखते थे, जो मुझे खलता था. पति के जाने के हफ्ते भर बाद एक लंबा खत कूरियर से मिला, जो इस प्रकार था :

पूरे रास्ते तुम्हारी यादों में इस कदर खोया रहा कि घर जा कर जब दरवाजा बंद करने को हुआ तो ऐसा लगा कि तुम अभी बाहर हो और तुम अंदर आ जाओ तो दरवाजा बंद करें. खैर, अपने को समझाया और दरवाजा बंद किया. मैं ने तुम्हें अपना हाथ दिया है, मेरा हाथ हर सुख में हर दुख में सदा तुम्हारे साथ है. तुम हर समय, हर जगह, जहां रहो खुश रहो ताकि हमारा बच्चा खूब खुशदिल हो.

और मैं खत पढ़तेपढ़ते भावनाओं के सागर में डूबती चली गई.

–रश्मि कुमार

●

बात उन दिनों की है जब हमारे रिश्ते को $1^1/_2$ वर्ष हो गए थे मगर अभी शादी नहीं हुई थी. जो भी घर में आता शादी के बारे में पूछता और कहता कि रिश्ते के बाद शादी में इतना समय नहीं लगा, रिश्ता टूटने का डर रहता है. यह सुन कर मेरा मन बहुत ही बेचैन हो उठता.

हार कर मैं ने अपने मंगेतर को पत्र लिखा और सारी बातें पत्र में लिखीं. जवाब में इन का बहुत ही प्यारा पत्र आया, जो कभी नहीं भूलता. पत्र इस प्रकार था :

मेरी प्रियतमा,

तुम्हारा पत्र मिला, पढ़ कर बड़ी निराशा हुई. तुम मुझे पिछले $1^1/_2$ वर्ष से जानती हो और तुम्हें मुझ पर विश्वास नहीं है. हमारा संबंध इतना गहरा हो चुका है कि तुम सोच भी नहीं सकती फिर हमारा रिश्ता कैसे टूट सकता है. हमारी शादी में थोड़ी देर इसलिए हो रही है क्योंकि मैं चाहता हूं कि मैं तुम्हें शादी के बाद ढेर सारा प्यार और खुशियां दे सकूं.

मुझे शादी के लिए 3-4 महीने का समय दो. लोगों का क्या है, वे कुछ न कुछ कहते ही रहते हैं. तुम्हें उन की बातों पर ध्यान नहीं देना चाहिए.

उस के बाद ठीक उन के मुताबिक 3-4 महीनों के बाद हमारी शादी हो गई और अब वह मेरे पति के रूप में मुझे खुशियां दे रहे हैं.

–हरिंदर कौर ●

कुदरत ने जो तोहफे हमें प्रदान किए हैं उसे वैसा ही स्वीकारना आदमी के स्वभाव में नहीं है. अपनी एक कमी को छिपाने के लिए व्यक्ति उन गुणों को विकसित करने लगता है जो उसे सहज उपलब्ध नहीं होते. ऐसा ही कुछ सिल्वी के साथ भी हुआ, इसे संयोग कहें अथवा उस की मेहनत का परिणाम.

विवादास्पद हेयर डिजाइनर सिल्वी

● रेखा राजवंशी

हेयर डिजाइनर सिल्वी यानी सिल्वेस्टर हेनरी जूरी के व्यक्तित्व को ले कर न सिर्फ फैशन की दुनिया बल्कि समाज के विभिन्न वर्गों में विवाद जारी है. सिल्वी का नाम लेते हुए लोग एक बार सोचते हैं कि उसे पुरुष संबोधित करें, स्त्री मानें या नपुंसक का दरजा दें पर सचाई यह है कि सिल्वी पुरुष की देह में समाई उस खूबसूरत स्त्री का नाम है जिस का दिल कोमल भावनाओं से भरपूर है, जो स्त्रियों को देख कर नहीं पुरुषों को देख कर धड़कता है. आज उच्चवर्ग में कोई पार्टी हो, किसी बुटीक या दुकान का उद्घाटन हो अथवा कोई सामाजिक उत्सव हो सिल्वी उस में अवश्य निमंत्रित होती है. 2 बार प्राणघातक हमले में बालबाल बची विवादास्पद परंतु लोकप्रिय सिल्वी स्वयं को स्त्री मानती है.

सिल्वी का जन्म कलकत्ता में हुआ और सीनियर कैंब्रिज के बाद उस ने लंदन से एम.बी.बी.एस. की डिगरी ली. उस के बाद सैंट ल्यूक हास्पिटल, लंदन में जनरल सर्जन के पद पर काम किया. उस के जीवन में हेयर डिजाइनिंग का अध्याय तब शुरू हुआ जब वह 1 वर्ष की छुट्टी पर शिकागो गई और वहां केशसज्जा व सौंदर्य के क्षेत्र में उस की रुचि पैदा हुई. सिल्वी ने केशसज्जा तथा सौंदर्य के क्षेत्र में विधिवत प्रशिक्षण लिया और अमेरिका में ही त्वचा व बालों के विषय में अध्यापन का काम किया. उस के पश्चात लंदन जा कर हेयरड्रेसर की नौकरी की और उस के बाद भारत वापस आ कर अच्छे पार्लरों में काम किया. वर्ष 1990 में अपना पार्लर खोला. तब तक सिल्वी अपनी कार्यदक्षता के लिए विख्यात हो चुकी थी. 7 भाषाओं की ज्ञाता, सफल डिजाइनर सिल्वी का जीवन घटनाओं और संयोगों से भरपूर है. प्रस्तुत हैं, हेयर डिजाइनर सिल्वी से बातचीत के कुछ अंश :



यह क्षेत्र क्यों चुना

आप ने डाक्टर की डिगरी ली और अचानक यह व्यवसाय छोड़ कर सौंदर्य के क्षेत्र में प्रवेश किया यह निर्णय दिल ने लिया या दिमाग ने?

"मैं ने यह निर्णय दिल व दिमाग दोनों के कहने पर लिया. बालों व सौंदर्य के क्षेत्र में कितनी कला छिपी है, यह मैं ने अनुभव किया और अपनी रचनात्मक प्रवृत्ति के कारण मुझे यह क्षेत्र ज्यादा अच्छा लगा."

आप अपने परिवार के बारे में कुछ बताएं?

"मेरा जन्म डचभारतीय परिवार में हुआ परंतु मेरे बचपन में ही मातापिता का तलाक हो गया. मेरी मां ने ही हम 5 भाईबहनों को पाला. बचपन से ही मेरी रुचि लड़कों के खेलों की बजाय लड़कियों के खेलों में थी, जैसे गुड़ियों आदि का खेल."

परंतु इस स्वभावगत भिन्नता का पता आप

की मां को कैसे व कब लगा?

"शायद शुरू से ही मेरी रुचि इस ओर रही. यों भी मैं ने कभी लड़कों की तरह व्यवहार नहीं किया. जब मैं 9 वर्ष की थी तो क्रिसमस की पूर्व संध्या पर अपनी मां की पार्टी ड्रेस व जूते पहन लिए और पूरे घर में घूमी. जब मां वापस आईं तब तक ड्रेस फट गई थी, जूते की एड़ी भी टूट गई थी तब मुझे मार पड़ी परंतु ड्रेस फटने के कारण नहीं बल्कि पार्टी में न जा पाने के कारण. मेरी मां ने मुझे इस बात के लिए कभी नहीं डांटा, उन्होंने सदा मुझे समझा, मेरा साथ दिया व समझाया. सन 1995 में उन का निधन हुआ, जो मेरे लिए सब से दुखद घटना है."

परेशानी व्यक्तित्व की

आप को अपने व्यक्तित्व को ले कर क्या परेशानी उठानी पड़ी?

"मेरी वेशभूषा और रहनसहन के कारण मुझे समाज में जरूर दिक्कतें आईं परंतु घर में मेरे भाईबहन व मां ने मुझे यथावत स्वीकार किया. एक समय ऐसा भी आया जब मैं अपनी पहचान को ले कर परेशान हो उठी. लोग मेरे ऊपर व्यंग्य करते थे तब मैं इतनी समझदार नहीं थी, विशेषकर 'हिजड़ा' शब्द मुझे अच्छा नहीं लगता था. मेरी आंखों में आंसू आ जाते थे. परंतु मेरी मां ने कहा कि हमारे चारों ओर अच्छे व बुरे दोनों तरह के लोग होते हैं. बुरे लोगों की बातों पर ध्यान नहीं देना चाहिए. आज समाज में मेरी एक जगह है, इज्जत है और मैं अपनी पसंद के कपड़े पहनती हूं. कुदरत ने मुझे जो जीवन दिया, मैं उस में खुश हूं."





ये कातिल अदाएं सिल्वी को एक अनोखी विशिष्टता प्रदान करती हैं.

आप अपने विवाह के बारे में कुछ बताएं?

"सन 1982-83 के दौरान एक पार्टी में मैं अमेरिका से लौट मलयाली इंजीनियर थामस से मिली और उस की ओर आकर्षित हुई. हम दोनों में प्रेम हुआ, मेरे पुरुष होने या स्त्री होने का उतना प्रभाव नहीं पड़ा और शीघ्र ही अमेरिका में कुछ नजदीकी मित्रों की उपस्थिति में हमारा विवाह हो गया. भारत वापस आ कर हम अपनेअपने काम में लग गए और शीघ्र ही 'सिल्वी हेयरकट' बहुत लोकप्रिय हो गया परंतु प्रसिद्धि के साथ ही हमारे वैवाहिक जीवन में दरार आनी शुरू हो गई और अंत में 14 साल बाद तलाक हो गया."

तलाक की वजह

आप के तलाक का मुख्य कारण क्या था?

"मेरी सास की इच्छा कि उन के बेटे की अपनी संतान होनी चाहिए हालांकि इस बीच मैं ने बहनबहनोई के बच्चों को गोद ले लिया और हमारे घर में कोई कमी न रही परंतु हमारा वैवाहिक जीवन चल न सका. थामस ने पुनः विवाह कर लिया व उस के एक बेटी है. कभीकभी हम फोन पर बात भी करते हैं परंतु वैवाहिक रिश्ते नहीं हैं."

आप की लोकप्रियता का कारण आप का व्यक्तित्व है या हेयर डिजाइनिंग में आप की दक्षता?

"मैं ने अपने क्षेत्र में बहुत मेहनत की है. आज मैं जहां हूं, वहां कोई व्यक्तित्व के कारण नहीं पहुंचता. जगह व नाम काम से मिलता है. मैं ने न सिर्फ विधिवत प्रशिक्षण लिया है बल्कि मेरे चिकित्सा ज्ञान से भी मुझे मदद मिली है. विविध पत्रपत्रिकाओं में मैं ने लेख लिखे हैं, बहुत से अवार्ड जीते हैं, देशविदेशों में कई कार्यशालाएं आयोजित की हैं. जीटीवी के प्रसिद्ध शो 'खूबसूरत' में करीब 2 वर्ष तक केश व सौंदर्य संबंधी सलाह दी है. आज मेरे पास हर वर्ग के क्लाइंट आते हैं."

राजनीति में अरुचि

आज की राजनीति के बारे में आप के क्या विचार हैं?

"मुझे राजनीति से घृणा है. विशेषकर जीवन के हर क्षेत्र में व्याप्त राजनीति से. यद्यपि एक बार राजेश खन्ना ने मुझे कांग्रेस में शामिल होने को कहा था पर यह मेरा क्षेत्र नहीं है."

आप के पसंदीदा हीरो व हीरोइन कौन से हैं?

"रेखा, डिंपल, नसीरुद्दीन शाह, कमल हासन व संजय दत्त को मैं पसंद करती हूं. नंदिता दास भी मुझे अच्छी लगीं."

इस के अलावा आप के क्याक्या शौक हैं?

"मुझे घर सजाने का बहुत शौक है. खाना पकाने और नृत्य का भी शौक है. समाजसेवा करना मुझे अच्छा लगता है. समाज से वंचित वर्ग और वृद्ध लोगों के लिए कार्य करने में मैं पूरा सहयोग देती हूं क्योंकि आज भी मुझे अपने बुरे दिन याद हैं."

संभावनाएं भविष्य की

हेयर कटिंग व डिजाइनिंग के क्षेत्र में क्या भविष्य है?

"बालों का हमारे व्यक्तित्व में महत्त्वपूर्ण स्थान है. हेयर डिजाइनिंग भी एक कला है. केशसज्जा की शैली में सदा से बदलाव आता रहा है. अतः इस क्षेत्र में बहुत सी संभावनाएं हैं करने की. मैं ने फिल्मी, गैरफिल्मी हस्तियों के बालों को भी संवारा है. रेखा, जीनत अमान, पूजा बेदी, प्रोतिमा बेदी, हेमा मालिनी, नफीसा अली, बीना रमानी आदि हस्तियां हमारे ग्राहकों में मुख्य हैं."

आगे आप की क्या योजनाएं हैं?

"मैं ने हाल ही में 'सिल्वीज इंस्टीट्यूट आफ हेयर एंड ब्यूटी' शुरू किया है. इस में बेसिक तथा एडवांस डिप्लोमा कोर्स का प्रावधान है. मैं चाहती हूं, लोग मेरे अनुभव व ज्ञान का लाभ उठाएं. पर्सनल ग्रूमिंग की कक्षाएं भी मैं लेती रही हूं. माडलों में सुष्मिता सेन भी मेरी क्लाइंट थीं. मैं चाहती हूं कि युवा पीढ़ी को सीखने और आगे बढ़ने का मौका मिले." ●



दिल के हाथों मजबूर हो आप ने सात फेरों ले चाहे समाज के सामने कोई मिसाल कायम की हो पर आने वाला समय आप के लिए खासा मुश्किल हो सकता है. ससुराल में आप के अनचाहे आगमन से जो चिनगारी भड़की है उसे आप ही अपने मधुर व्यवहार और कुशलता से बुझा सकती हैं.



अंतर्जातीय विवाह और ससुराल में तालमेल



● निधि निगम

कोई किसी के दिल में इस तरह से तो चोरीचुपके आ सकता है कि किसी को भी कानोंकान खबर न हो लेकिन जब दिल में आ बसने वाले चितचोर सात फेरों की ख्वाहिश करने लगते हैं तो 2 दिलों के मिलने की खबर सब को होने लगती है और यह मिलन अगर अंतर्जातीय है तो इस मिलन पर प्रतिक्रिया भी कुछ तीखी, तल्ख होती है. कई तरह की मजबूरियों और दबावों के चलते मातापिता अब अंतर्जातीय विवाह को स्वीकृति देने लगे हैं. इस में सब से बड़ी वजह न कहने की स्थिति में कमाऊ पूत का हाथ से निकल जाना है.

लेकिन ऐसे विवाह के जरिए घर में आई नववधू चाहे गुणों की खान हो, रूप का खजाना हो या फिर दोनों का अद्‌भुत संगम, उसे ससुराल में वह प्यार, वह दुलार व मानसम्मान नहीं मिलता, जो परिवार द्वारा पसंद कर लाई बहू आसानी से पा लेती है.

अगर आप का विवाह भी इस तरह से हुआ है और आप के साथ भी कुछ ऐसा ही हो रहा है तो आप निराश न होइए बल्कि हालात को अपने मनमाफिक बनाने के यत्न कुछ इस तरह से कीजिए :

तटस्थ व्यवहार स्वाभाविक है

इस तरह के विवाह में बहू के प्रति सास के दिल में लाड़प्यार और उत्साह की कमी होना स्वाभाविक है क्योंकि आप की उपस्थिति उन्हें यह एहसास कराती है कि हर पल मां का पल्लू पकड़ कर घूमने वाले उन के लाडले आज्ञाकारी बेटे ने उन का कहा न मान उन की मनपसंद बहू लाने के बरसों से संजोए ख्वाबों को चूर कर दिया. इस से उपजी टीस और दर्द ही आप के प्रति लापरवाही और उदासीनता का रूप ले आप के सामने आता है. यह स्वाभाविक प्रतिक्रिया है. इसलिए इस सब के लिए स्वयं को मानसिक रूप से तैयार करें. यह मान कर चलें कि सास और अन्य परिवारजन आप को आसानी से स्वीकार नहीं करेंगे. अगर आप अपने दिल को यह समझा लेंगी तो उन का यह व्यवहार आप को बुरा महसूस नहीं होगा न ही आप घुटन महसूस करेंगी और न ही दिल में ससुराल वालों के प्रति बुरी भावना पालेंगी.

अपनी सास को सदमे से उबरने के लिए कुछ समय दें. अगर आप धैर्य का दामन पकड़ सेवाभाव रख सकीं तो यकीनन आप के प्रति बरती जा रही लापरवाही का यह दौर बहुत जल्द खत्म हो जाएगा.

पहल आप को करनी है

'दुलहन वही जो पिया मन भाए' कहावत पर आप सोलह आने खरी उतरती हैं. लेकिन चूंकि भारतीय परिवेश में विवाह 2 दिलों को ही नहीं, 2 परिवारों को भी जोड़ता है और एक प्रेयसी को पत्नी के साथसाथ बहू, भाभी, चाची, मामी आदि भी बनाता है इसलिए यहां महज पतिप्रिया बन कर रहने से काम नहीं चलेगा. ससुराल वालों की उदासीनता के बावजूद आप को उन सब के दिल में जगह बनाने की पहल करनी होगी क्योंकि आप की वजह से उन की भावनाओं को ठेस पहुंची है. आप की पहल का उन पर जरूर असर होगा.

महिलाएं ही परंपरा, सभ्यता और संस्कृति



विश्व साहित्य
व्यक्तिगत समस्याओं के समाधान, तनावमुक्त तथा सुखी जीवन के लिए वैज्ञानिक दृष्टिकोण से लिखी गई पुस्तकें.
कामकला
(युवकों के लिए)
यौन जीवन को सुखमय बनाने में सहायक प्रस्तुत पुस्तक में सेक्स के हर पहलू का वैज्ञानिक विश्लेषण (सचित्र संस्करण)
रु. 60
कामकला
विवाहित युवकों के लिए
कामकला
कामकला
(युवतियों के लिए)
वात्स्यायन के सेक्स मान्यताओं की विवेचना के साथ ही सेक्स के हर पहलू का वैज्ञानिक विश्लेषण. युवतियों के लिए उपयोगी.
(सचित्र संस्करण)
रु. 65
वात्स्यायन कामसूत्र
वात्स्यायन के कामविज्ञान विषयक संपूर्ण जानकारी से युक्त पुस्तक पर आधारित हिंदी रूपांतर.
रु. 65
ढलती आयु में सेक्स
ढलती आयु में सेक्स
नवीनतम शोधों के आधार पर प्रौढ़ावस्था की सेक्स समस्याओं का समाधान करने वाली पुस्तक.
रु. 60
मातृत्व
मातृत्व
मां एवं बच्चे के स्वास्थ्य व विकास की समस्याओं में सहायक पुस्तक.
(सचित्र संस्करण)
रु. 30
पत्नी से
पत्नी से
पत्नी को गृहस्थी, सुखी व सफल बनाने की शिक्षा देने वाली पुस्तक.
रु. 60
पति से
पति से
विवाहित जीवन में पति का पत्नी को समझने व अपना बनाए रखने में सहायक एवं उपयोगी.
रु. 55
युवकों से
युवकों से
युवकों को योग्य पति, सफल गृहपति और जिम्मेदार पिता बनने में सहायक पुस्तक.
रु. 30
युवतियों से
एक युवती योग्य पत्नी, गृहिणी और आदर्श मां बन कर अपनी जिम्मेदारियों को सही ढंग से कैसे निभाए ?
रु. 30
युवतियों से
निस्संतान दंपती
निस्संतान दंपती
संतान इच्छुक दंपतियों के जीवन में खुशियों का संचार करने वाली नवीनतम चिकित्सीय पुस्तक.
रु. 95
स्त्री और पुरुष
स्त्री और पुरुष
वैवाहिक जीवन को सुखी बनाने में सहायक कामकला का तथ्यपूर्ण परिचय जो भारतीय व पश्चिमी खोजों पर आधारित है.
रु. 45
किशोरावस्था की यौन समस्याएं
किशोरावस्था की यौन समस्याएं
किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन से उत्पन्न यौन समस्याएं और उन का निदान. नीम हकीमों से बचिए.
रु. 30
किशोरियों की व्यक्तिगत समस्याएं
किशोरियों की निजी समस्याएं और उन का निदान. हर मां अपनी बेटी को उपहार में दे.
रु. 35
किशोरियों की व्यक्तिगत समस्याएं
पूरा सैट मंगवाने पर 25%, 5 से अधिक पर 15%, 2 से अधिक पुस्तकें मंगवाने पर 10% की छूट.
वी. पी. पी. द्वारा चुनी हुई पुस्तकें मंगवाने पर मूल्य का 25% अग्रिम भेजना अनिवार्य.
डाक खर्च अतिरिक्त.
आज ही अपने पुस्तक विक्रेता से लें या आदेश दें :
विश्व साहित्य
दिल्ली बुक कंपनी
एम-12, कनाट सरकस, नई दिल्ली-1, फोन-3321313

को अगली पीढ़ी को सौंपती हैं. शायद यही वजह है कि हर सास अपनी बहू को अपने घर, खानदान के रीतिरिवाज सिखनेअपनाने को कहती है क्योंकि उसी के जरिए उन की खानदानी परंपराएं अगली पीढ़ी तक पहुंचती हैं.

अब आप अलग जाति धर्म से आई हैं तो यकीनन आप के रीतिरिवाज ससुराल से अलग होंगे और आप को वही अधिक प्रिय होंगे पर इन सब के बावजूद आप बिना नानुकर के ससुराल के रीतिरिवाज अपनाने की कोशिश करें क्योंकि अपनी जाति की बहू लाने की सब से बड़ी वजह यही होती है कि वह हम में से एक होगी, हमारे आचारविचार में पलीबढ़ी होने से आसानी से परिवार में घुलमिल जाएगी.

यदि आप दूसरी जाति की होने के बावजूद उन के रीतिरिवाज को दिल से अपनाएंगी तो सास के दिल को राहत मिलेगी और आप धीरेधीरे उन के दिल में जगह बनाने में कामयाब होंगी.

सुपीरियोरिटी कांप्लेक्स नहीं रखें

हमारे समाज में बहुत सी जातियां हैं, जिन्हें ऊंचीनीची जाति की पदवी दी गई है. अगर आप भी तथाकथित ऊंची जाति की हैं और आप की ससुराल नीची जाति की है तो सुपीरियोरिटी कांप्लेक्स की शिकार न बनें. फिर आप ने सब जानसमझ कर शादी की है इसलिए ऊंचनीच का विचार आप के मन में आना ही नहीं चाहिए और अगर आता भी है तो पूरी कोशिश करें कि बात या व्यवहार में यह झलके नहीं. अगर ऐसा हुआ तो पहले से ही नाराज ससुराल वाले आप से और चिढ़ जाएंगे और दूरियां बढ़ती चली जाएंगी.

इसलिए अगर तालमेल बैठाना चाहती हैं तो विनम्र बनें, बड़ों को उचित मानसम्मान दें और मायके और ससुराल की तुलना कर ससुराल को ओछा, हलका साबित करने की कोशिश न करें.

सोचसमझ कर बोलें

कहते हैं गोली का घाव भर जाता है मगर बोली का नहीं. और यहां तो हालत और भी नाजुक है क्योंकि घाव तो पहले से ही मौजूद है. ऐसे में अगर आप ने अपनी तीखी आवाज में अंगारे बरसाए तो समझिए घाव को आप ने नासूर में तब्दील कर दिया. इसलिए पहले तोलिए फिर बोलिए.

घर के बड़ों से बात करते वक्त शब्दों का सावधानी से चयन करें. तानाकशी के जवाब में आप भी नहले पे दहला न जड़ें. इस से बात बिगड़ेगी ही. भूल कर भी ऐसी बात न कहें, जो उन्हें अपने परिवार, जाति व धर्म के विरुद्ध महसूस हो. हलकी मधुर आवाज में बोलें और कम बोलें. अपनी बातों के जरिए भावनात्मक दूरी पाटने की कोशिश करें, दूरी बढ़ाने की नहीं.

निज का त्याग करें

विवाह होने तक लड़की का एक स्वतंत्र व्यक्तित्व विकसित हो चुका होता है. उस की अपनी सोचसमझ होती है और विभिन्न मामलों में अपना अलग दृष्टिकोण होता है, बेशक आप का भी होगा लेकिन अब इन रूठे हुए अपनों को अपना बनाने के लिए कुछ समय के लिए आप को 'मैं', 'मेरा' की मानसिकता से बाहर आना होगा. मैं यह सोचती हूं इसलिए ऐसा करूंगी, की जगह यहां सब क्या सोचते हैं, उस को मद्देनजर रख आप काम करेंगी तो प्रतिक्रिया सकारात्मक होगी, जो आप का मान भी बढ़ाएगी और हौसला भी. अतः अपनी पसंद, अपनी खुशी, अपने आराम के दायरे को थोड़ा विस्तृत कर सब की खुशी, सब की पसंद, सब के आराम का खयाल करें. निसंदेह आप सराही जाएंगी.

जैसा देश वैसा बेश

अगर शादी के बाद आप एक पारंपरिक ससुराल में पहुंची हैं, जहां भारतीय संस्कृति, सभ्यता, पहनावे और रहनसहन को पसंद किया जाता है तो बावजूद इस के कि जींसशर्ट आप की पसंदीदा ड्रेस रही है, आप पर खूब खिलती है और बावजूद इस के कि शादी के बाद आप के पति आप की इस ड्रेस पर आपत्ति नहीं उठाते हैं, इस ड्रेस को त्याग देने में ही समझदारी होगी. हो सकता है कि पुत्र की वजह से आप के सासससुर आप को टोकें नहीं लेकिन इतना तो तय है कि उन का संस्कारी भारतीय मन इस बात से जरूर आहत होगा.

हर सास की दिलीख्वाहिश होती है कि सिर पर पल्लू लिए, रुनझुन पायल बजाती और चूड़ियां खनकाती बहू उस के घरआंगन में डोले. इसलिए अगर आप अपनी सास की यह आरजू थोड़ी भी पूरी करेंगी तो वह बेटे की पसंद को अपनी पसंद बनाने में देर नहीं करेंगी.

पति की मदद लें

आप के पति प्रेमी, मित्र रहे हैं. अतः उन्हें तो आप बखूबी जानतीसमझती हैं. अब जरूरत है उन के परिवार वालों को जाननेसमझने की और इस में आप के हमसफर आप की मदद कर सकते हैं. परिवार वालों को आप से क्या उम्मीदें हैं, क्या ख्वाहिशें हैं, अपने जीवनसाथी से इन सब के बारे में जानने के लिए स्वयं दिलचस्पी दिखाएं और प्राप्त जानकारी से उन सब की चाहत के अनुसार व्यवहार करने की कोशिश करें.

परिवार को अपनाने के लिए की जा रही आप की कोशिशें देख आप के पति आप की सराहना ही करेंगे क्योंकि दिल ही दिल वह भी यही चाहते होंगे कि उन की प्रिय पत्नी ससुराल में सब की प्रिय बने.

कोई भी ऐसा समारोह, जहां आप के ससुराल वालों की जातिबिरादरी का जमघट लगना हो में आप अवश्य शिरकत कीजिए. ऐसी जगह जाने से कतराने पर ससुराल वाले यह मान बैठेंगे कि आप उन लोगों में घुलनामिलना नहीं चाहतीं फिर आप की यानी नई बहू की ऐसे समारोह से अनुपस्थिति लोगों को तानाकशी का मौका देगी.

अतः आप ऐसे समारोह में जरूर जाएं और वैसी ही सजधज के साथ जैसी आप की सास चाहती हैं. अगर सास आप को कोई निर्देश नहीं देती हैं तो आप स्वयं उन से पूछें कि मैं क्या पहनूं, कैसे तैयार होऊं.

समारोह में आत्मविश्वास से लबरेज हो कर जाएं और सब को यह जताएं कि आप में और ससुराल वालों में पूरा तालमेल है और सौहार्द स्थापित हो चुका है. यदि वहां अगर कोई महिला आप पर कटाक्ष भी करती है तो भी आप मुंहतोड़ जवाब न दें. अन्य बुजुर्ग महिलाओं से भी विनम्रता से पेश आएं.

यह सब करने से बिरादरी में आप की अच्छी छवि बनेगी और जब अन्य महिलाएं आप की सास से आप की सुघड़ता, सुंदरता और विनम्रता की तारीफ करेंगी तो सास का रुख भी आप के प्रति कोमल हो ही जाएगा.

मायके वालों का व्यवहार

कभी ऐसा भी होता है कि लड़की के घर वालों को अपना दामाद, अपना समधियाना एकदम नापसंद होता है बावजूद इस के कि शादी हो चुकी है. वे अपनी नाकभौं चढ़ाने से बाज नहीं आते. अगर आप के मायके वाले भी ऐसा कर रहे हैं तो आप यह सब रोकिए वरना संबंध सुधारने की आप की कोशिशें बेकार हो जाएंगी.

अपने मातापिता को समझाइए कि वे आप के ससुराल वालों से सम्मान से पेश आएं लेकिन अगर वे अपनी सोच, अपनी मानसिकता में परिवर्तन न ला कर ससुराल वालों पर कटाक्ष करना जारी रखते हैं तो आप को अपना जी कड़ा कर मायके से अपने संबंधों को सीमित कर लेना चाहिए ताकि आप का नवजीवन सुखमय व सुदृढ़ हो सके. वैसे भी अब ससुराल ही आप का घर है उस परिवार का मानअपमान आप को अपना मानअपमान लगना ही चाहिए.

बीति ताहि बिसार दें

वर्तमान दौर में अंतर्जातीय विवाह कोई अनहोनी बात नहीं मानी जाती लेकिन फिर भी कुछ परिवार ऐसे विवाह होने से रोकने के लिए सामदामदंडभेद का सहारा लेते हैं. इस में लड़के को पिटवाना, लड़की वालों को धमकाना, लड़की के चरित्र पर छींटाकशी करना, दोनों परिवारों के बीच आरोपप्रत्यारोप का दौर चलना आदि शामिल है.

इन सब के बावजूद अंततः आप का विवाह हो गया हो तो आप को बधाई मगर साथ ही एक सलाह भी कि पिछली कड़वी यादों की परछाईं भी अपने पर न पड़ने दें और अपने मायके व ससुराल वालों से भी उन कटु बातों व व्यवहार को भूलने का अनुरोध करें. यदि कटुता बहुत बढ़ चुकी हो तो माफी मांगने में देर न करें. अपने पति को भी आप राजी कर सकती हैं कि वह भी आप के मायके वालों से संबंध सुधारने के लिए कोशिश करें. आप दोनों, दोनों परिवारों को जोड़ने के लिए पुल बन सकें तो तालमेल बैठाना आसान हो जाएगा. ●

बहुआयामी व्यक्तित्व की स्वामिनी मल्लिका साराभाई

● जगदीश चावला

देश के ख्यातिप्राप्त न्यूक्लियर वैज्ञानिक विक्रम साराभाई व अपने समय की प्रख्यात नृत्यांगना मृणालिनी साराभाई की बेटी मल्लिका साराभाई एक ऐसे व्यक्तित्व की स्वामिनी हैं कि जिन्हें चाहे कोई अच्छा कहे या बुरा पर वह आसानी से इन की उपेक्षा नहीं कर सकता.

एक समय में माडल रही मल्लिका आज भरतनाट्यम और कुचिपुड़ी की बेहतरीन नृत्यांगना हैं. वह कई फिल्मों की नायिका, डाक्यूमेंट्री फिल्मों की निर्देशिका व कोरियाग्राफर रही हैं. वह अहमदाबाद (गुजरात) स्थित दर्पण एकेडमी आफ परफारमिंग आर्ट्स की सहनिदेशक हैं और इसी अकादमी के बाकी कलाकारों के साथ देशविदेश में अपने नाटकों की असंख्य प्रस्तुतियों से खासी शोहरत हासिल कर चुकी हैं.

गुजराती, मलयालम और अंगरेजी भाषा पर एक सा वर्चस्व रखने वाली मल्लिका की नाट्य प्रस्तुतियों में आधुनिक सोच का जो तानाबाना मौजूद रहता है वह यथार्थ से गुंथा होने पर भी एक ख्वाब जैसा लगता है. कई राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय पुरस्कारों से नवाजी गई मल्लिका साराभाई ने कुछ समय पहले अपनी दर्पण अकादमी के 50 वर्ष पूरे होने के सिलसिले में अपने ट्रुप के साथ दिल्ली के कमानी सभागार में अपनी 3 कृतियां पेश कीं और दर्शकों की वाहवाही भी बटोरी. प्रस्तुत हैं इस मौके पर उन से हुई बातचीत के मुख्य अंश :

इस बार आप ने अपनी 3 श्रेष्ठ कृतियों को लगातार 3 दिनों तक दिल्ली में पेश किया इस के पीछे कोई खास मकसद था?

"यह साल हमारी दर्पण अकादमी का गोल्डन जुबली वर्ष है और मेरी अम्मां यानी मृणालिनी साराभाई कहा करती थीं कि कला को हमेशा जिंदगी का दर्पण होना चाहिए ताकि समाज उस में अपनी अच्छाइयों और बुराइयों को देख सके. दिल्ली में अपने शो करने का हमारा मकसद यही था कि हमारी दर्पण अकादमी ने पिछले 50 सालों में जो नया स्वरूप पाया है उसे दिल्ली की जनता भी देखे और जाने. दूसरे, मैं विगत कई सालों से जिन गैरसरकारी संस्थाओं के साथ काम कर रही हूं, वे भी हमारी कला सेवाओं का फायदा उठा कर अपने मुद्दों को धारदार बनाएं. दिल्ली में साक्षी जैसी संस्था इस संदर्भ में काफी अच्छा काम कर रही है. वह भी हमारी तरह समाज की विकृतियों को खत्म करने का उद्देश्य रखती है पर लोग विकृतियों और सामाजिक बुराइयों को ढांप कर रखना चाहते हैं. लोग यह स्वीकार नहीं करते कि समाज में हिंसा को खत्म किया जाना भी निहायत जरूरी है."

अभी तक आप ने अपनी कृतियों की कित[...] प्रस्तुतियां पेश की हैं और उन के अनुभव क्या र[...]

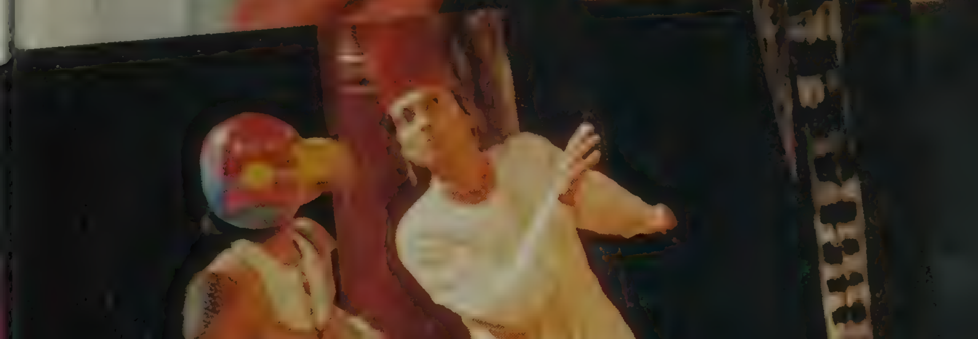
"मैं दुनिया के करीब 90 देशों में अपनी कृतियों की लगभग 25,000 प्रस्तुतियां तो पेश कर ही चुकी हूं और मुझे खुशी है कि इन्हें हर जगह सराहा भी गया. मैं यह नहीं कह सकती कि मेरी प्रस्तुतियों में मेरा सब से सुखद या सब से बु[...] क्षण कौन सा था क्योंकि कई चीजें समयानुसार महत्त्वपूर्ण लगती हैं और कुछ मुद्दे ऐसे हैं जहां मैं अपनी कला की सीमारेखा खुद भी बनाई है. मेरी कृतियां देख कर लोग अपने में बेचैनी महसूस क[...]



'दर्पण' की प्रस्तुतियां: अलगअलग भावनाओं की सहज अभिव्यक्तियां.



कला की विधाएं चाहें नृत्यगीत हो या नाट्य प्रस्तुतियां इन का उद्देश्य मात्र मनोरंजन नहीं होता. अलबत्ता ये सामाजिक परिवर्तन और व्यापक जागृति लाने का अहम माध्यम होती हैं. कला की इसी सार्थकता को अपेक्षा है मल्लिका साराभाई जैसी प्रखर व रचनाशील कलाकार की. विचारों की नई रोशनी में पेश है उन से की भेंटवार्त्ता...



और बुराइयों पर अंकुश लगाने की सोचें तभी उन की सार्थकता है पर आज हमारा समाज गांधी के 3 बंदरों को नकार कर अगर यह सोचता है कि मैं सच नहीं कहूंगा, सच नहीं देखूंगा, सच नहीं सुनूंगा तो यह स्थिति कलयुग की बुराइयों को नहीं मिटा सकती."

आप में और आप की अम्मां के नृत्य में तो काफी अंतर है इस की वजह क्या है?

"अम्मां 1949 से ले कर 1963 तक देश की विख्यात नृत्यांगना रहीं. हालांकि उन्होंने अपने नृत्य में दहेज हत्याओं जैसे विषय को भी जोड़ा लेकिन उन के नृत्य में भक्तिभाव ज्यादा था, जो मेरी प्रस्तुतियों में न्यूनतम है. मेरी नृत्य प्रस्तुतियों में डांस, थिएटर, स्टोरी टेलिंग आदि के सभी रूप समाहित रहते हैं. मेरी संरचनाएं शक्ति और संप्रेषण का रूप कही जाती हैं पर यह बात मैं ने अपनी अम्मां से सीखी है कि कोई भी नृत्य या कृति जब अंदर के दर्द से निकलती है तो वह ज्यादा असरदार होती है."

लेकिन आप के पिता विक्रम साराभाई तो देश के जानेमाने वैज्ञानिक थे. क्या उन्होंने आप से यह नहीं कहा कि आप नृत्यांगना बनने की जगह वैज्ञानिक बनें?

"मेरे पिता ने अपनी इच्छाओं को कभी मुझ पर नहीं लादा. उन की हमेशा से यही सोच थी कि विज्ञान लोगों की बेहतरी के लिए है न कि सिर्फ चांद देखने के लिए. वैसे भी मेरे जेहन में हमेशा एक डेमोग्राफर, बड़ी होटलियर, मनोवैज्ञानिक या फिर मैथेमैटीशियन बनने की चाह रही. नृत्यांगना या अपनी कंपनी की इंजन ड्राइवर बनने की तमन्ना नहीं थी."

आप और आप का परिवार काफी खुले विचारों का माना जाता है. क्या ऐसे खुले विचारों या अपनी सुंदरता को ले कर आप को कभी कोई परेशानी भी उठानी पड़ी?

"हमें अपने घर में विचारों की आजादी के साथ जिम्मेदारियां निभाने का सबक भी सिखाया जाता था. इसीलिए मैं सुनीसुनाई बातों से ज्यादा आंखों देखी बातों पर ज्यादा यकीन करने के काबिल बनीं. हमें घर में यह भी सिखाया जाता था कि हम हर चीज और हर मुकाम हासिल कर सकते हैं पर उस के लिए हमें निरंतर प्रयत्नशील रहना चाहिए. इसलिए मैं अमेरिका में रही तो वहां मैं ने फ्लैमेनको सीखी, लंदन में रही तो टेंगो सीखी और कुचि गांव में गई तो वहां मैं ने कुचिपुड़ी नृत्य को सीखा. इस दृष्टि से आप मेरी तुलना उस स्पंज से कर सकती हैं, जो हर नई चीज या विचार को अपने में जज्ब करने की क्षमता रखता है. बाकी आप मुझे सुंदर बता रहे हैं तो उस की भी एक घटना इस तरह से है कि जब मैं 12 साल की थी तो मैं यह देख कर काफी अपसेट सी हो गई थी कि मेरे स्कूल के 2 लड़कों ने मल्लिका के लिए एकदूसरे पर चाकू तक चला दिए. इस पर मेरे पापा ने मुझे समझाया

कि इस में तुम्हारा कोई कुसूर नहीं है और तुम्हें खुद को दोषी नहीं समझना चाहिए. यह मेरी नाबालिग अवस्था का वह दौर था कि जहां मुझे इन विचारों में से एक को चुनना था कि मैं अपने जमीर का कहा मानूं या सामाजिक जरूरतों से बंध कर रहूं."

आप तो एक अच्छी माडल भी रही हैं तो वह खयाल आप को कैसे आया?

"माडल बनना कोई मुश्किल काम नहीं है. मैं जब 16 वर्ष की थी तो मैं ने महसूस किया कि सामाजिक स्तर पर औरतों से काफी अलग किस्म का व्यवहार किया जाता है. मैं सेंट जेवियर कालेज में पढ़ती थी तब मेरे एक प्रोफेसर ने पूछा कि तुम फर्स्ट क्लास कैसे पाओगी जबकि तुम मिनी ड्रेस पहन रखी है तो मैं ने इस पर उन्हें यही उत्तर दिया कि आप मेरे पेपर देखेंगे या मेरी टांगें. जाहिर है कि मेरे ऐसे बेबाक उत्तर से मुझे रेस्टीकेट किए जाने की नौबत भी आई लेकिन मैं बददिमाग नहीं थी. मुझे आज भी यह कहने में कोई आपत्ति नहीं है कि मैं एक जेनुइन मिक्स ब्रीड की लड़की हूं यानी एकचौथाई मलयाली और आधी गुजराती. मैं जातपांत में यकीन नहीं रखती इसलिए जब भी कोई मेरे मजहब के बारे में पूछता है तो मैं उस से यही कहती हूं कि वह अपना काम करे."



अपने फार्म हाउस 'दिव्या पृथ्वी' में अपनी अम्मां और दोस्तों के साथ.

आप ने अपने पति विपिन शाह से तलाक भी ले लिया है इस की वजह क्या थी. इस का आप को अफसोस नहीं होता.

"विपिनजी से तलाक के लिए हो सकता है कि हम दोनों का एकाकी स्वभाव जिम्मेदार हो. मैं ने अपने बेटे को भी पत्र लिख कर यह बताने की कोशिश की थी कि कभीकभी कुछ संबंध बिगड़ जाते हैं, लोगों के कारण नहीं बल्कि यह प्रक्रिया अपनेआप में गलत हो जाती है जैसा कि मैं समझती हूं. हमारे साथ भी यही हुआ. जहां पतिपत्नी 2 अलगअलग क्षेत्रों में मगन हों वहां कभीकभी आपसी सामंजस्य भी खो जाती है. इस में आप कभी 3 कदम आगे या 5 कदम पीछे भी रह सकते हैं और तब सामंजस्य काम नहीं करता लेकिन मैं समझती हूं कि किसी संबंध की ताकत इसी में है कि वह परिवर्तित हो सके और नई परिस्थितियों को आत्मसात कर सके. मेरे पूर्व पति आज भी बच्चों व मेरे परिवार के प्रति काफी समर्पित हैं और हम लोग अच्छे मित्र हैं."

प्रतिभा प्रदर्शन का एक रंग ऐसा भी.



पतिपत्नी में तलाक की स्थितियां अकसर दर्दनाक होती हैं इस पर आप की टिप्पणी?

"आप का कहना सही है. तलाक के समय मुझे काफी पीड़ा हुई लेकिन वह पीड़ा जब अपने चरमोत्कर्ष पर थी तब भी हम ने साथसाथ और अच्छी तरह से काम किया. वह ऐसे इनसान नहीं हैं, जो शिकायत करें या आरोप लगाएं. एक व्यक्ति के तौर पर मैं आज भी उन का सम्मान करती हूं. हमारी शादी हमारे संबंधों का एक छोटा हिस्सा थी और मैं अपनी इस प्रौढ सोच पर गर्व करती हूं कि मैं ने यह सोच लिया था कि यदि कोई हिस्सा काम न कर रहा हो तो उसे फेंक दिया जाना चाहिए. लेकिन इस का अर्थ यह भी नहीं है कि उस के साथ बाकी अन्य चीजें भी फेंक दी जानी चाहिए."

पीटर ब्रुक की मंच प्रस्तुति और फिल्म 'महाभारत' में द्रौपदी की भूमिका अदा करते समय आप को कैसा लगा?

"पीटर ब्रुक की इन दोनों तरह की प्रस्तुतियों ने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर काफी ख्याति अर्जित की पर विडंबना है कि ये प्रस्तुतियां उस देश में नहीं हो पाईं. जहां असली महाभारत रचा गया था. द्रौपदी मेरा ड्रीम रोल था और उसे जीवंत कर दिखाना मेरे लिए एक रचनात्मक चुनौती भी थी. मुझे खुशी है कि लोगों ने मेरे द्रौपदी के किरदार को मुक्त कंठ से सराहा. वैसे भी द्रौपदी का अभिनय कर के मैं यह समझती हूं कि औरतों को अपने हक के लिए हमेशा द्रौपदी की भांति ही लड़ना चाहिए."

करीब 5 साल तक पीटर ब्रुक के साथ काम करने के बाद आप ने अपनी भी कुछ नई प्रस्तुतियां तैयार कीं, थोड़ा उन के बारे में बताएं?

"हमारा आज का पूरा समाज इस्टेंट सफलता के पीछे घूमता है जबकि मेरे साथ वैसा नहीं है. द्रौपदी का फ्रेंच और अंगरेजी में अभिनय करतेकरते मुझ में इतना आत्मविश्वास आ चुका था कि मैं ने अपनी एक स्वतंत्र कृति 'शक्ति' तैयार की, जिस में मैं ने अपनी मेहनत व आत्मा पूरी तरह से उड़ेल कर रख दी. हालांकि वह मेरा वन वूमेंस शो था पर उस में इस्तेमाल की गई मेरी सभी विधाओं की काफी सराहना की गई. मैं ने अपनी इस प्रस्तुति में मास्क भी इस्तेमाल किए फिर 'सीता की बेटियां' जैसी संरचना तैयार की जिस के 15 देशों में 350 से ज्यादा शो हुए. इस में मैं ने बलात्कार और औरत को घर की दासी बनाए रखने जैसे विषयों को ज्यादा उकेरा और बताया कि किस तरह से हमारा पुरुष समाज अपने शब्दों की भाषा से किसी सबला को अबला बना देता है. मेरी ऐसे लोगों से कोई हमदर्दी नहीं है, जो औरत को कभी देवी बना देते हैं तो कभी रंडी."

पर कई लोग तो यह आरोप भी लगाते हैं कि आप की प्रस्तुतियां को देखने के लिए सिर्फ अभिजात्य वर्ग के लोग ज्यादा होते हैं और उन्हें आप के उठाए मुद्दों से कोई सरोकार नहीं होता?



............पेश है............
सबसे जल्द-असर दर्दशामक
पीठदर्द और बदनदर्द के लिए
Himani
FAST RELIEF
Ayurvedic Pain Relief Ointment
हिमानी
DOUBLE ACTION
फास्ट रिलीफ™
आयुर्वेदिक दर्द निवारक ऑयन्टमेन्ट
1. गर्माहट भरी राहत को दर्द के केन्द्र तक पहुँचाए 2. ठंडक भरी शान्ति का एहसास दिलाए
हिमानी फास्ट रिलीफ, इसके खास आयुर्वेदिक तत्व दर्द के केन्द्र तक पहुँचे और भीतरी असर करें । जिससे रक्त संचार बढ़े, जकड़न मिटे और मांसपेशियों को आराम मिले । जी हाँ, इसके दुर्लभ आयुर्वेदिक औषधी-सत्व झटपट असर कर लंबे समय तक राहत कायम रखे । नतीजा - शान्ति आह...शान्ति ।
POWERFUL PAIN THERAPY
Himani
FAST RELIEF
Ayurvedic Pain Relief Ointment
शान्ति का राज़ मुठ्ठी में, दर्द मिटाये चुटकी में।

"ऐसे बेहूदा आरोपों में कोई दम नहीं है. जो ऐसी आलोचनाएं करते हैं उन्होंने शायद यह कभी देखा भी नहीं है कि उन के इर्दगिर्द या बाहरी दुनिया में क्या कुछ घट रहा है. मैं ने अपनी कृति 'सीता की बेटियां' के शो हिंदी व गुजराती में मंत्रियों से ले कर पुलिस तक और कच्छ के छोटे गांव में उन महिलाओं के सामने पेश किए हैं जिन्हें कभी सामूहिक बलात्कार की शिकार बनाया गया था पर वहां मुझे एक भी ऐसी विपरीत टिप्पणी या प्रतिक्रिया सुनने को नहीं मिली. मेरी संरचना 'गुज्जर यात्रा' गुजरात के सांस्कृतिक इतिहास को दर्शाती है और इसी तरह की संरचना 'वी फार... (वायलेंस)' में भी आप ने देखा होगा कि वहां किस तरह के दर्शक मौजूद थे. मेरी कृतियों में नृत्य, अभिनय, पेपेट्री, मास्क आदि वे सब चीजें हैं, जो उन्हें असरदार बनाती हैं. इसलिए मेरी कोई भी कला इन में एकदूसरे से अलग नहीं है. 'गुज्जर यात्रा' में हम ने अफ्रीकन नृत्य भी शामिल किए पर इस से हमारे प्रयोग का क्षितिज सिमटा नहीं बल्कि बढ़ा."

अपनी कला से महिलाओं के ज्यादा मुद्दे उठाने पर क्या आप खुद को फेमिनिस्ट कहलाना ज्यादा पसंद करती है?

"मैं हमेशा से ही फेमिनिस्ट रही हूं और मेरी समझ से फेमिनिस्ट वह होता है, जो महिलाओं के लिए समान अधिकार और समान अवसरों के लिए संघर्ष करता है."

हर तरह की योग्यता से संपन्न होने पर क्या कभी आप के मन में फिल्म अभिनेत्री बनने का खयाल नहीं आया?

"फिल्म अभिनेत्री बनने का आफर तो मुझे तभी से मिलना शुरू हो गया था जब मैं कालेज में पढ़ती थी पर एक फिल्म में बतौर नायिका मैं काम कर रही थी तो वहां पहले दिन ही मुझे डांस डायरेक्टर ने कहा कि जरा अपनी ब्रेस्ट को शेक करो. मुझे ऐसा करना अच्छा नहीं लगा और वहां पड़ी एक कुरसी उस के सिर पर पटक कर मैं ने बालीवुड को छोड़ दिया. मेरी जो एक्सपेरीमेंटल फिल्म बनी वह कभी रिलीज नहीं हुई. हालांकि कृष्णा शाह की 'अम्मा', सई परांजपे की 'कथा' और मिथुन के साथ बनीं मेरी फिल्म 'शीशा' में मुझे अवार्ड भी मिले पर मैं ने पाया कि फिल्म के क्षेत्र में कोई कितना भी अच्छा काम क्यों न करे उसे उस का सही सिला नहीं मिलता. हां मैं टीवी के प्रोग्राम बहुत पसंद करती हूं और यहां फाइनल प्रोडक्ट पर मेरी अपनी छाप भी होती है. मैं ने कई गुजराती फिल्मों में काम किया है और वे खूब चली हैं."

क्या कभी आप ने राजनीति में आने की भी सोची है जैसे कई अभिनेत्रियां इस क्षेत्र में आईं और आने की ख्वाहिशमंद हैं?

"मुझे राजनीति में आना पसंद नहीं है क्योंकि यह ऐसा क्षेत्र है जिस में कभी दूसरे आप पर उंगलियां उठाते हैं तो कभी आप दूसरों पर उंगलियां उठाती हैं. इस से अच्छा तो हमारा अपना वह कला संसार है, जो किसी पर उंगलियां उठाने की अपेक्षा उन्हें जागरूक व शिक्षित बनाने में ज्यादा यकीन रखता है."

एक साथ परफारमिंग आर्ट्स की अनेक विधाओं के साथ जुड़े होने पर क्या आप को अपने बच्चों की परवरिश में कोई कठिनाई तो पैदा नहीं होती?

"घर में बच्चों की देखभाल और बाहर अपने काम की तन्मयता में तालमेल बैठाना हालांकि कामकाजी महिलाओं के लिए काफी मुश्किल काम है पर मेरे लिए यह कोई मुश्किल नहीं है. मेरे 2 बच्चे हैं. रेवंत 15 साल का है और अनाहिता 9 साल की है पर मैं ने उन्हें कभी भी सिर्फ बच्चा या बड़ा मान कर उन से बातचीत नहीं की. मैं बच्चों पर किसी तरह का प्रतिबंध लगाने जाने के खिलाफ हूं क्योंकि इस से उन का मानसिक विकास रुक जाने की संभावना हो सकती है. मैं हमेशा अपने बच्चों के सामने सच बोलती हूं और अपने हर काम की पारदर्शिता भी बनाए रखती हूं. मेरे मूल्यों या मेरी व्यावहारिक बातों का अर्थ अगर वे आज 10% समझते हैं तो कल 20% भी समझेंगे."

इस का मतलब कि आप के बच्चे काफी फरमाबरदार हैं?

"सवाल फरमाबरदारी का नहीं है. यह पूरा नाता ही पारस्परिक इज्जत का होता है. अगर वे किसी बात में मुझ से सहमत नहीं हैं तो मैं जबरदस्ती उन से सहमत होने को नहीं कहती पर उन के वयस्क होने तक पूरी जिम्मेदारी मेरी है इसलिए मैं उन्हें ऐसे संस्कार देना चाहती हूं कि जिन से वे किसी दूसरे के दिल में भी खुशियों के चिराग जला सकें."

खेल खेल में



कुछ रंग, कुछ भंग, कुछ जानकारी, कुछ मस्तीमारी

मुहावरा पूरा करो

यह खेल थोड़े पढ़ेलिखे लोगों के लिए है. मेजबान पहले से कुछ पर्चियों पर प्रचलित मुहावरे लिख कर रखेगा पर उन में सारी मात्राएं हटा दी जाएंगी. हर मेहमान को एक पर्ची दे दी जाएगी. खेल शुरू होने पर हर मेहमान पर्ची पर लिखे मुहावरे को समझ कर लिखना शुरू करेगा. लेकिन 20 सेकंड बाद मेजबान कहेगा 'चेंज' और सब मेहमान पर्ची अपने बाएं वाले को देंगे जो अब नई पर्ची पर लिखे मुहावरे को खोजेगा. अंत में सभी पर्चियां सभी मेहमानों के हाथों से गुजर चुकी होंगी.

उदाहरण: 1. चर चर स जए हर फर स न जए.

उत्तर: चोर चोरी से जाए हेराफेरी से न जाए.

2. न द ग्यरह हन

उत्तर: नौ दो ग्यारह होना.

माई फुट योर फुट



इस खेल का दोहरा लाभ है. यदि आप को पता है कि मेजबान यह खेल खेलाने वाला है तो आप महीनों से धोए नहीं गए पैर साफ करेंगे.

इस खेल में सभी मेहमान अपने जूतेजुराब उतार दें. पहले मेहमान पर्ची निकाल कर फाइंडर चुनें. वह कमरे से बाहर चला जाए. बाकी मेहमान अपने ऊपर एक परदा या चादर इस तरह तान लें कि केवल उन के पैर दिखाई दें. फाइंडर मेहमान कमरे में आएगा तो उसे कहा जाएगा कि वह बताए कि कौन सा पैर किस का है. एक कागज पर सही स्कोर लिख लिया जाए. 1-1 कर के सभी मेहमान फाइंडर बनें और जो सब से ज्यादा पैर पता कर ले, उसे सब से अच्छे मित्र की पदवी दी जाए.

माई बास्केटबाल

यह खेल थोड़ा दिलदारों के लिए है और कई बार इस में लोग लिमिट क्रास कर सकते हैं. इसलिए इसे तभी खेला जाए जब सभी खेलने वाले खुशदिल हों.



इस खेल के लिए प्लास्टिक की एक बाल लें. सभी मेहमानों को 2 टीम में बांट लें. कमरे के तरफ बड़े बाउल या भगोने रखें.

बास्केटबाल की तरह दोनों टीमों के 1-1 खिलाड़ी बीच में ख होंगे मेजबान टेबल टेनिस की गेंद उठा लेगा. अब दोनों टीम को बाल को दूसरी टीम के बाउल में डालना है.

शर्त यह है कि बाल को हाथ नहीं लगाना, इसे मुंह से उठाना है और दूसरी तरफ ले जाना है. दूसरी टीम के खिलाड़ी मुंह से मुंह लगा कर बाल छीनने की कोशिश करेंगे.

इस कोशिश में बाल गिर जाएगी तो उसे उठाना भी मुंह से होगा.

यदि बाल छोटी होगी तो कोई खिलाड़ी मुंह में छिपा कर दूसरी तरफ के बाउल में ले जा सकता है. अतः बाल इतनी बड़ी हो कि मुंह के अंदर न जाए और होंठों से ही पकड़ी जा सके.

खेल के बाद यदि हंगामे का डर हो तो हरगिज न खेलें. मेजबान को चाहिए कि हर थोड़ी देर बाद बाल धो दे.

इस स्तंभ में नए खेल प्रकाशित किए जाएंगे. कुछ खेल बचकाने हो सकते हैं तो कुछ बिलकुल दिलदार वयस्कों के. यह आप को चुनना है कि कौन सा आप के लायक है. यदि आप भी कोई नया खेल भेजना चाहें तो भेज सकते हैं. प्रत्येक प्रकाशित खेल पर रु. 75/- का नकद पुरस्कार दिया जाएगा.

अपने खेल सुझाव इस पते पर भेजें: स्तंभ विभाग, गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली-55.

तन से लिपटती साड़ियां



बादामी रंग की डबल शेडेड हैंड पेंटेड साड़ी व नाममात्र की बिना स्ट्रेप की चोली, फैशन के बदलते स्वरूप की भेंट.



क्रास नेक चोली संग पहनें साड़ी अलबेली, बन परी उड़ें, करती चंचल हवा से अठखेली...



कुछ रंगों का है मेल तो कुछ अदाओं का है खेल, साड़ी पर छिटकी विभिन्न डिजाइनों का है यह आकर्षक समावेश.



द्विरंगी शेडेड साड़ी के पल्लू व बार्डर पर हुआ है सौम्यता से परिपूर्ण फूलों का 'हैंड पेंटेड' काम. सिंगल स्ट्रेप लिए तंग चोली, उस पर सिर ढकने का परंपरागत अंदाज. कुछ तो है, जरा हट कर... ●

सहयोग : डालमिया सारीज.

सुरक्षित नहीं है, आप की चमकदार क्राकरी

● डा. सुरेंद्र कुमार 'महाच

चीनीमिट्टी के आकर्षक और चमकदार कपप्लेट लुभाते अवश्य हैं परंतु उन के आकर्षण में छुपे हैं तरहतरह के विषैले तत्त्व जो पेय पदार्थों के साथ अंगों को हानि पहुंचाने से भी नहीं चूकते.

आजकल चीनीमिट्टी के कपप्लेट, मग, केतली व कुछ अन्य बरतनों का प्रयोग एक आम बात है. सुबह में चाय हो या काफी ज्यादातर लोग चीनीमिट्टी के कपप्लेटों में ही पीते हैं. इतने व्यापक उपयोग के बाद भी शायद ही कोई जानता होगा कि चीनीमिट्टी के ये चमकदार बरतन हमारे स्वास्थ्य को कितना नुकसान पहुंचा रहे हैं.

चीनीमिट्टी के बरतनों को चमकदार बनाने के लिए प्रायः क्रोमियम, कैडमियम, मैंगनीज और सीसा जैसी भारी धातुओं का प्रयोग किया जाता है. हमारे यहां पाए जाने वाले चीनीमिट्टी के इन बरतनों में इन धातुओं की मात्रा इतनी अधिक पाई जाती है कि वह शरीर को गंभीर नुकसान पहुंचा सकती है. सीसा, कैडमियम, क्रोमियम व मैंगनीज आदि भारी धातुओं की अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर निर्धारित मात्रा की उपस्थिति शरीर को कोई खास नुकसान नहीं पहुंचाती मगर उस से अधिक मात्रा



शरीर के अनेक महत्त्वपूर्ण अंगों को नुकसान पहुंचाती है.

खतरनाक भी साबित हो सकते हैं

सीसा अथवा किसी अन्य भारी धातु की ए निर्धारित मात्रा पेट में दर्द, आलस्य आना, काम मन न लगना, नींद आना आदि लक्षण पैदा करत है. कैडमियम धातु गुरदों के लिए खतरनाक है. कभीकभी तो गुरदे फेल हो जाते हैं और चिकित के अभाव में अथवा गुरदा प्रत्यारोपण न हो पाने की स्थिति में व्यक्ति की मृत्यु तक हो जाती है. बच्चों के लिए तो इन भारी धातुओं की अल्प मात्रा भी अधिक खतरनाक है.

वास्तव में विकसित देशों में चीनीमिट्टी के बरतनों को चमकदार बनाने के लिए कैडमियम, क्रोमियम, सीसा या मैंगनीज जैसी घातक धातुओं का प्रयोग नहीं किया जाता मगर विकासशील देशों में ज्यादातर उद्यमी धन की कमी, अज्ञानता कुछ अन्य व्यावसायिक कारणोंवश इन लवणों का खुल कर प्रयोग करते हैं इसीलिए हमारे यहां पाई जाने वाली क्राकरी से स्वास्थ्य को गंभीर खतरा बना रहता है.

गुणवत्ता पर ध्यान देना जरूरी

चीनीमिट्टी से बने बरतनों में इन धातुओं की मात्रा के मानक निर्धारण का कार्य व बरतनों की गुणवत्ता की जांच का कार्य हमारे देश में 'ब्यूरो आफ इंडियन स्टैंडर्ड' तय करता है. इस के बावजूद चीनीमिट्टी के बरतनों में इन धातुओं की मात्रा प्रायः मानक मात्रा से अधिक होती है. इस का प्रमुख कारण निर्माता द्वारा ध्यान न किया जाना ही है क्योंकि उसे किसी प्रकार की कारवाई का डर नहीं होता.

इस के अतिरिक्त यह भी दुर्भाग्य की ही बात है कि हमारे यहां ऐसा कोई प्रावधान नहीं है जिस के अंतर्गत निर्माता को विवश किया जाए कि वह चीनीमिट्टी (सिरेमिक) के बरतनों की पैकिंग पर यह बात साफसाफ अंकित करे कि उन्हें कब बनाया गया, किस विधि से बनाया गया





आकर्षक डिजाइनर क्राकरी का प्रयोग भी स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद नहीं.

उन में कितने ताप का खाद्य पदार्थ रखा जाना सुरक्षित है, उन की कितना वजन सहने की क्षमता है, उन के बनाने में कौनकौन सी भारी धातुओं आदि का प्रयोग किया गया तथा उस का प्रयोग किन परिस्थितियों में किया जाना सुरक्षित है और किन में असुरक्षित है.

चीनीमिट्टी के बरतनों पर किए गए वैज्ञानिक प्रयोगों से पता चला है कि यदि गरम चाय चीनीमिट्टी के प्यालों में भर कर 24 घंटे के लिए रख दी जाए और इतने ही समय के लिए संतरे का रस रखा जाए तो निर्धारित अवधि के बाद रासायनिक जांच किए जाने पर पता चलता है कि चाय व संतरे के रस में क्रोमियम, सीसा, कैडमियम या मैंगनीज जैसी विषैली धातुओं की मात्रा पेय जल के लिए अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर स्वीकृत मानक मात्रा से काफी अधिक होती है. संतरे के रस वाले नमूने में तो विषैली धातु की मात्रा मानक मात्रा से 20 गुना से भी अधिक पाई गई. इस प्रकार का प्रयोग अलीगढ़ विश्वविद्यालय के डा. अहसानुल्लाह खान ने किया था.

डा. अहसानुल्लाह खान ने अपने प्रयोगों के लिए उत्तरी भारत की 15 लघु इकाइयों से 6-6 चीनीमिट्टी के प्याले लिए. प्रत्येक इकाई से प्राप्त 6 प्याले में से 3 में गरम चाय व 3 में संतरों का रस भरा गया था. इस प्रकार कुल 45 कपों में गरम चाय व 45 कपों में संतरे का रस भरा गया था.

डा. अहसानुल्लाह खान व उन के सहयोगियों द्वारा किए गए इस परीक्षण की रिपोर्ट वैज्ञानिक पत्रिका 'द साइंस आफ द टोटल इनवायरनमेंट' में प्रकाशित हुई थी.

चिकित्साविज्ञानियों व अनुसंधानकर्ताओं का मानना है कि खून में सीसे की मात्रा यदि 1 माइक्रोग्राम प्रति सेंटीलीटर हो जाए तो निश्चय ही परेशानियां पैदा होने की पूरी संभावना रहती है. इतनी मात्रा यदि बच्चे के शरीर में पहुंच जाए तो उस का मानसिक व शारीरिक विकास रुक जाता है, उस की बुद्धिमता पर इस का कुछ अधिक गहरा प्रभाव पड़ता है. रक्त में भारी धातु के जमाव से रक्त की कमी (एनीमिया) की स्थिति पैदा हो जाती है. गुरदे, यकृत, प्लीहा जैसे अति महत्त्वपूर्ण अंगों को भारी नुकसान पहुंचता है.

इस बात पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है कि चीनीमिट्टी के बरतनों में खानेपीने का सामान अधिक समय तक कभी नहीं रखना चाहिए विशेषतः खट्टे व गरम खाद्य या पेय पदार्थ. नीबू, टमाटर, संतरा, मौसमी, अनन्नास, अंगूर आदि का रस तो चीनीमिट्टी के बरतनों में रखना ही नहीं चाहिए क्योंकि ये पदार्थ चीनीमिट्टी के बरतनों में स्थित सीसे से बहुत ही तीव्रता से क्रिया करते हैं और उसे अपने में घोल लेते हैं.

ध्यान देने योग्य बात है कि कभी भी चटखे हुए, किनारे झड़े हुए अथवा आंतरिक सतह पर खुरदरापन वाले चीनीमिट्टी के बरतनों का प्रयोग नहीं करना चाहिए क्योंकि ऐसे बरतनों से भारी धातुओं की अधिक मात्रा खाद्य या पेय पदार्थों में घुलती है और साथ ही चटखने से बनी दरारों अथवा झड़ने से बने निशान में मैल के साथ अनेक प्रकार के रोगाणु अपना घर बना लेते हैं जो समय आने पर शरीर को अनेक प्रकार के रोगों से ग्रसित कर सकते हैं. ●

हमपेशा जीवनसाथी आवश्यकता या फैशन

● भारती पांडे

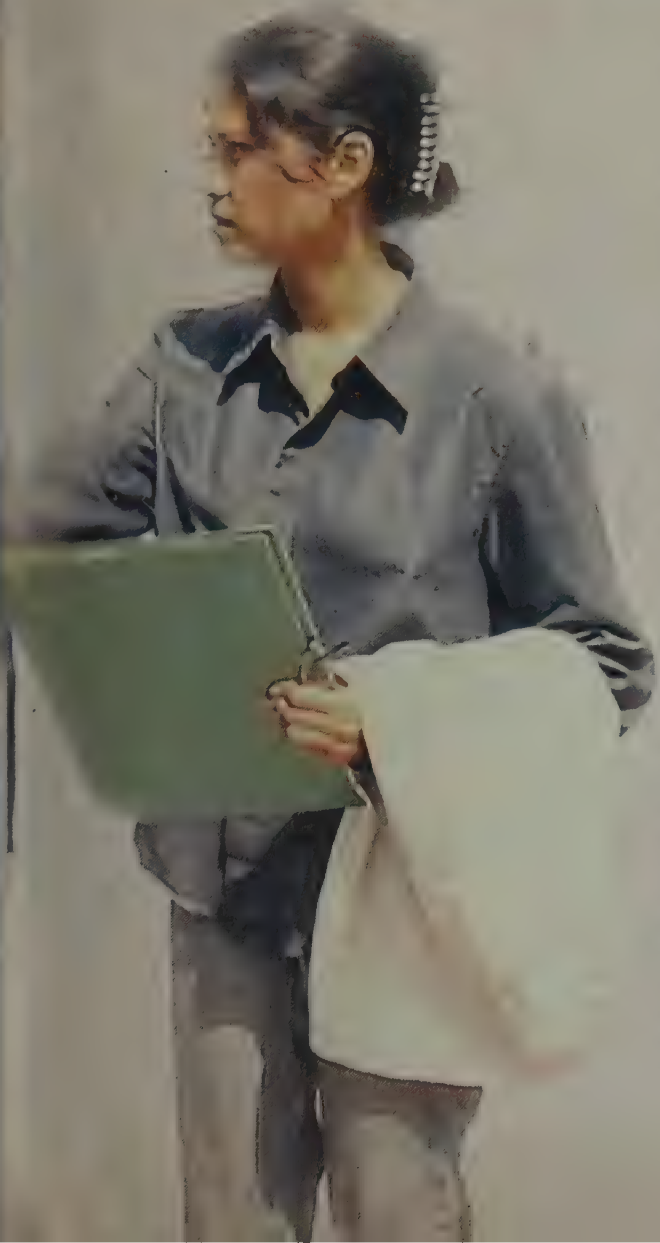
आज अधिकतर युवक ऐसी लड़की को अपने जीवनसाथी के रू में चाहते हैं जो उस के पेशे से जुड़ी हो. इस सोच पर उन का मानना है कि एक ही पेशे से जुड़े पतिपत्नी अपने काम में सफ व पूरी तरह समर्पित हो पाते हैं. यद्यपि यह सोच पूरी तरह गल नहीं उतरती फिर भी समाज में हमपेशा जीवनसाथी का चलन जरूरत और फैशन के रूप में प्रतिष्ठित होता जा रहा है. खासकर डाक्टरी पेशा में शायद इसलिए भी यह पेशा हर लिहाज से अन्य पेशों से अलग है. तो आइए जानें पेशे से जुड़े कुछ लोगों की कहानी.

डा. निर्मला की बेटी ने पिछले साल ही डाक्टरी परीक्षा पास की. अब वह एक अस्पताल में बतौर सहायक डाक्टर काम कर रही हैं. निर्मला को बेटी के लिए डाक्टर दामाद की तलाश है. चूंकि वह खुद डाक्टर हैं तथा डाक्टर की व्यस्तता और मरीजों के प्रति जिम्मेदारी को जानती हैं इसलिए उ का कहना है कि डाक्टर पति ही डाक्टर पत्नी के काम की अहमियत को जान सकता है. अपने जीवन का अनुभव बताते हुए कहती हैं, "मेरा विवाह एक इंजीनियर से हुआ. मेरे पेशे को जानते हुए भी मेरे पति मुझ से सिर्फ अप बारे में ध्यान रखने की इच्छा रखते थे. मैं स्त्री रोग विशेषज्ञा के साथ जच्चाबच्चा केस भी देखती थी अतः अकसर रातबेरात केस देखने जाना पड़ता. ऐसे में मेरी हालत 'सैंडविच' की तरह हो जाती इसीलिए मैं अपनी





दांपत्य का मेरूदंड है परस्पर विश्वास, वैचारिक समरूपता और सब से बढ़ कर खयालों और व्यावहारिकता का सुंदर समन्वय. इन मूल्यों की कीमत पर हमपेशा जीवनसाथी का फैशन तरहतरह के उपद्रव भले ही पैदा करे लाभप्रद हरगिज सिद्ध नहीं होता.



आपबीती को ध्यान में रख कर यह चाहती हूं कि मेरी बेटी को डाक्टर पति ही मिले."

डाक्टर आशा अवस्थी की भी कमोबेश यही इच्छा है. वह भी चाहती हैं कि डाक्टर दामाद ही मिले क्योंकि बेमेल पेशे वाले हमसफर के साथ गुजरबसर में महिलाओं को ही अधिक मशक्कत करनी पड़ती है. अपनी आपबीती सुनाती हुई वह कहती हैं, "मेरे पति बैंक में उच्च पद पर हैं. अपने और परिवार की सुविधा के लिए मैं ने घर पर ही छोटा सा अस्पताल खोल लिया है. मरीजों को देखने का समय सुबहशाम तय है फिर भी मरीज रात में दस्तक दे ही देते हैं. उस समय मेरे पति को बिलकुल अच्छा नहीं लगता और अकसर यह बात बहस बन जाती है. इसलिए मैं तो अपनी बेटी और बेटे के लिए डाक्टर दामाद व बहू की वकालत ही करूंगी."

पर सभी के साथ एक सी स्थिति बनी रहती है यह कहना मुश्किल है. डाक्टर शिवानी के पति एक सरकारी अफसर हैं. शिवानी बताती है कि हम दोनों के बीच कभी हमारे काम को ले कर कोई तनाव या विवाद नहीं रहा. कई दफा तो आपातकालीन स्थिति में मेरे पति स्वयं कार चला कर के मुझे मरीज तक पहुंचाते हैं. कभी अस्पताल से लौटने में देर हो जाती तो खाना भी पका लेते हैं.

डाक्टर अरुण का कहना है कि यह जरूरी नहीं कि डाक्टर पत्नी ही पति के पेशे को ठीक से समझ सकती है या डाक्टर पति ही पत्नी को सहयोग करते हैं. आपसी तालमेल के लिए विचारों का खुलापन होना जरूरी है. हमारे परिवार में 2-2 पुश्तों से डाक्टरी माहौल रहा है और तालमेल भी. परंतु अभी नई पीढ़ी में मेरे बेटे व बहू में वैसा तालमेल नहीं रहा. थोड़ी सी बात पर वे तुनक जाते. यद्यपि हम ने बीचबचाव की बहुत कोशिशें कीं पर कोई सफलता नहीं मिली. अंततः दोनों में तलाक हो गया.

इसी प्रकार कुछ लोग चाहते हैं कि उन की बेटी या बेटे इंजीनियर हैं तो उन्हें इंजीनियर ही मिले. आर्किटेक्ट को आर्किटेक्ट ही चाहिए. माना कि हमपेशा जीवनसाथी एकदूसरे के काम की अहमियत को अधिक सरलता से जान सकते हैं पर व्यावहारिक तौर पर जब तक सहयोग की भावना नहीं होगी, सफलता सपना ही बना रहेगा. महज फैशन की ओट ले कर हमपेशा जीवनसाथी का चयन करना ठीक नहीं. जरूरत को देखते हुए तो यह चलन उपयोगी साबित होता है क्योंकि हमपेशा होने से काम के प्रति समर्पण और सहयोग की भावना खुदबखुद हो जाती है, जो पतिपत्नी को मन, कर्म और वचन से एक सोच में बांधे रखती है.

फिर भी सोचने की बात यह है कि समाज में कई ऐसे डाक्टर परिवार भी हैं जिन की सिर्फ घरेलू पत्नियां हैं या पति बहुत अच्छी नौकरी पर नहीं हैं, छोटेमोटे व्यापारी हैं. वहां पर भी वे दोनों एकदूसरे के प्रति निष्ठावान देखे गए हैं. जरूरत है, समान सोच और एकदूसरे को समझने की. महज हमपेशा जीवनसाथी का चयन घरेलू जीवन के लिए तथा पेशे के लिए उतना जरूरी नहीं जितना आपसी तालमेल और विचार तथा सहयोग की भावना. ●

वह झूठ कहता है

कहानी ● तेजेंद्र खेर

बीते पलों की याद कर विभा का मन बेचैन हो उठता था आखिर उस ने प्रभात में ऐसा क्या देख लिया था कि खूबसूरत पति और 2 बच्चों के सुंदर परिवार में उस का मन ही नहीं लगता था.

प्रभात में ऐसा कौन सा आकर्षण था, जो उसे हर पल अपनी तरफ खींचता रहता था. न वह देखने में सुंदर था और न ही किसी अच्छे ओहदे पर था. कुल मिला कर विभा का पति मोहन, प्रभात से हर बात में अच्छा ही था. उस ने कभी विभा को कोई तकलीफ नहीं दी थी. जब भी वह किसी चीज की फरमाइश करती थी. मोहन झट पूरी कर देता था. 2 प्यारे बच्चे भी तो उसे हर समय मांमां कह कर पुकारते रहते थे. फिर ऐसी कौन सी बात थी, जो विभा अपने घर से कटीकटी रहने लगी थी उसे हर समय प्रभात के ही आने का इंतजार रहता था.

20 साल की उम्र में ही विभा का विवाह मोहन से हो गया था. मोहन तब बिजली विभाग में असिस्टेंट इंजीनियर के पद पर था. अच्छा घर औ अच्छी नौकरी देख कर केवल 20 साल की विभ का विवाह 32 वर्षीय मोहन से कर दिया था. सीधीसादी विभा अपने से ज्यादा उम्र के पति के साथ चुपचाप वैवाहिक जीवन गुजारती रही थी. दोनों बच्चे भी जल्द ही पैदा हो गए थे.

शायद विभा को अपने बारे में सोचने का



अपनी प्रशंसा दूसरों के मुंह से सुनना सब को भाता है और जिम्मेदारियों के बोझ तले दबी विभा अपने प्रति प्रभात के प्रशंसात्मक शब्दों की बारिश में अपना मन उसे दे बैठी. वह क्षण भी आया उन की निकटता का. परंतु क्या उस का सपना पूरा हो सका?



मौका ही नहीं मिला था. कालेज से बी.ए. कर के निकली तो विवाह हो गया और फिर अगले साल ही बेटा गोद में आ गया. 2 साल बाद मुन्नी के पैदा हो जाने से विभा घर के ही कामों में फंसी रही.

विभा जब 30 बरस की हुई तो दोनों बच्चे बड़े हो गए थे. शायद विभा को अब मौका मिला था कि वह बैठ कर कुछ अपने बारे में भी सोचे. रोज सुबह वह पति और बच्चों के लंच के डब्बे लगा करीब 10 बजतेबजते बालकनी में आ कर बैठ जाती थी. इस समय वह घर में अकेली होती थी. उस के पति और बच्चे शाम 5 बजे तक साथसाथ ही लौटते थे.

एक दिन घर के कामों से निबट कर विभा रोज की तरह बालकनी में आ कर बैठ गई. तभी देखा कि ठीक सामने वाली बालकनी में कोई अखबार पढ़ रहा है. आज से पहले शायद उस की नजर उस बालकनी में नहीं गई थी या हो सकता था कि उस घर में कोई नया किराएदार आया था. जो फुरसत के समय बालकनी में आ बैठा हो. हाथ में पकड़ी सलाइयों को एक तरफ रख विभा की नजर रहरह कर उसे साधारण सी कदकाठी वाले आदमी की तरफ चली जाती. वह मुश्किल से 30-32 बरस का होगा. तभी टेलीफोन की घंटी ने विभा का ध्यान अपनी ओर आकर्षित किया. उस ने लपक कर टेलीफोन उठा लिया.

"हेलो," विभा की आवाज कुछ घबराई हुई थी. वह सोच रही थी कि इस समय किस का फोन हो सकता है...बच्चों या पति में से किसी की तबीयत तो खराब नहीं हो गई.

"तभी दूसरी तरफ से आवाज आई, "नमस्कार...मैं आप की बालकनी के ठीक सामने वाली बालकनी में जो बैठा था, वही बोल रहा हूं."

विभा ने कहा, "कहिए, क्या कहना है आप को?"

"आप विभा बोल रही हैं न?"

"पर आप को मेरा नाम और टेलीफोन नंबर कैसे पता चला?"

"यह भी कोई बड़ी बात है. आप का नाम तो घर के सामने लिखी नेम प्लेट पर पढ़ लिया था और टेलीफोन नंबर डायरेक्टरी में से ढूंढ़ लिया."

विभा को उस की बातें बड़ी अजीब सी लगी. उसे लगा कि हो न हो यह कोई सिरफिरा आदमी है, जो मान न मान मैं तेरा मेहमान बनना चाहता है.

"सुनिए," उस आदमी ने कहा, "मेरा नाम प्रभात है...मैं 3 दिन पहले ही आप के सामने वाले मकान में आया हूं, मैं अभी 1 सप्ताह तक छुट्टी पर हूं. पिछले 3 दिन से देख रहा था कि आप 10 बजतेबजते बालकनी में आ कर बैठ जाती हैं...आप से मुलाकात करना चाहता था इसलिए मैं भी अखबार पढ़ने के बहाने बालकनी में आ कर बैठ जाता था. मैं आप को दूर से ही देखता रहा हूं...कुछ कहना चाहता हूं आप के बारे में...क्या आप जानती हैं कि आप एक बहुत ही खूबसूरत महिला हैं? आप के व्यक्तित्व में

गजब का आकर्षण है...

विभा का दिल हुआ कि टेलीफोन का चोंगा रख दे पर अपनी तारीफ भला कौन महिला नहीं सुनना चाहेगी. अतः न चाहते हुए भी विभा चोंगा थामे रही.

सामने की बालकनी वाला फोन पर अभी बोल रहा था, "विभाजी, आप के शहर में मैं बिलकुल नया हूं, यह शहर और यहां के लोग मुझे बहुत अच्छे लगे."

"और कुछ कहना है आप को?" विभा ने आवाज में गुस्सा लाते हुए कहा, "मुझे घर के



बहुत से काम करने हैं," विभा ने चोंगा रख दिया.

उस के बाद विभा की हिम्मत बालकनी में बैठने की नहीं हुई. पर रहरह कर उस की निगाह सामने वाले घर की तरफ जा रही थी. यह सोच कर कि शायद प्रभात बालकनी में आए किंतु वह एक बार भी बाहर नहीं आया और न ही उस पूरे दिन उस का कोई फोन आया.

शाम को जब पति और बच्चे घर लौटे तो विभा के मन में आया कि आज वाली सारी घटना पति से कह दें पर फिर सोचने लगी कि आखिर उस ने ऐसा कुछ बुरा तो नहीं कहा है. उस की तारीफ ही की है, जिसे वह आज तक मोहन के मुंह से नहीं सुन सकी थी. सच पूछो तो उसे यह पहली बार मालूम हुआ था कि उस के व्यक्तित्व में आकर्षण है.

रात सोते समय भी विभा ने एक भरपूर नजर अपने तन पर डाली. सच में 2 बच्चों के बाद भी वह कहीं से भी मोटी नहीं हुई थी तभी तो उस सामने वाले प्रभात ने कहा था जानती हैं कि आप एक खूबसूरत महिला हैं.

सुबह बच्चों और पति को भेज विभा आईने के सामने खड़ी हो गई. उस ने अपनेआप को खूब संवारा और ठीक 10 बजतेबजते बाहर बालकनी में आ कर बैठ गई. उस दिन सामने की बालकनी खाली थी. विभा की नजरें बारबार सामने वाले घर की तरफ जा रही थीं.

तभी टेलीफोन की घंटी बजी, "हेलो...मैं प्रभात बोल रहा हूं, आज तो मैं ने छिपछिप कर आप के हुस्न को निहारा है. लाल साड़ी आप के गोरे तन पर बहुत ही सज रही है, गोरे चेहरे पर आप ने जो लाल बिंदी लगा रखी है न उसे देख कर लगता है कि आज आप को देख कर चांद भी शरमा जाएगा."

विभा चाह कर भी फोन का चोंगा न रख सकी. उसे अपनी तारीफ सुनना अच्छा लग रहा था. कालेज में तो कभी किसी लड़के ने उस की तारीफ ही नहीं की थी. बाबूजी के साथ कालेज जाना और उन्हीं के साथ घर लौटना, वह भी कोई जिंदगी थी भला. बाबूजी ने जैसा कहा, सुन लिया.

"हेलो, आप मेरी बात सुन रही हैं न?" प्रभात ने मौन को तोड़ा.

विभा फिर वर्तमान में लौट आई. बोली, "आप आदमी बड़े दिलचस्प मालूम होते हैं."

विभा के मुंह से यह बात सुन कर प्रभात का हौसला और बढ़ गया. उस ने आगे कहना शुरू किया, "आप की जगह कोई और औरत होती तो मुझे ढेरों गालियां दे कर चोंगा रख देती पर आप तो पढ़ीलिखी और समझदार महिला हैं या यों कह कि हालात से निबटना आप को बहुत अच्छी तरह आता है. मैं आप से यह नहीं पूछूंगा कि आप ने कहां तक पढ़ाई की है. क्योंकि मेरा अनुमान गलत नहीं हो सकता कि आप ने किसी न किसी विषय पर अवश्य शोध कार्य किया है."

विभा को लगा कि चेहरे से वह किसी डाक्टर, इंजीनियर से कम नहीं दिखती. वैसे तो उस ने बी.ए. की डिगरी भी घिसपिट के ही हासिल की है.

विभा खुशी के मारे झूम उठी. उसे प्रभात से बात करना अच्छा लग रहा था. जब नजर घड़ी पर पड़ी तो वह चौंक पड़ी पिछले 1 घंटे से प्रभात की ही बातों में खोई है.

"अच्छा...बहुत बातें हो गईं. अब चोंगा रखूं क्या?" विभा ने न चाहते हुए भी पूछा.

"जैसा आप ठीक समझें," प्रभात ने तुंरत कहा.

काफी दिन तक यही सिलसिला चलता रहा. खुद विभा को ही प्रभात के फोनों का इंतजार रहने लगा था. प्रभात भी इतवार को छोड़ कर प्रायः हर दिन ही विभा को फोन करने लगा. एक दिन विभा ने उस का टेलीफोन नंबर मांगा तो प्रभात ने कहा, "आप क्यों परेशान होती हैं, बंदा खुद आप को रोज फोन कर लिया करेगा."

बीमार विभा को प्रभात मंत्रमुग्ध निहारता रहा जब विभा की आंखें खुलीं वह जा चुका था.



मौसम बदल रहा था. बारिश के बाद हलकीहलकी ठंड पड़ने लगी थी. अब तो धूप सेंकने के बहाने बालकनी में बैठना, विभा को बहुत अच्छा लगता था. प्रभात की भी इन दिनों नाइट ड्यूटी चल रही थी. इसलिए वह प्रायः दिन भर घर पर ही रहता था. फिर घंटों विभा से टेलीफोन पर बातें होती थीं.

उस दिन सुबह उठते ही विभा को लगा कि हाथपांवों में दर्द हो रहा है. कुछ सिर भी भारी हो रहा था. अनमने मन से वह बिस्तर पर लेट गई. यद्यपि इस समय वह बालकनी में बैठना चाहती थी. थर्मामीटर लगा कर देखा तो पूरा 100 डिगरी बुखार था. ठंड भी लग रही थी.

उधर विभा को उस दिन बालकनी में बैठा देख कर प्रभात बेचैन हो उठा. उस ने विभा के पति और बच्चों को बाहर जाते देख लिया था. उस ने विभा के घर का नंबर घुमाया.

"हेलो," विभा की दबी हुई आवाज आई.

"क्या हुआ विभाजी? क्या तबीयत ठीक नहीं है?"

"नहींनहीं...बस ऐसे ही कुछ हरारत सी है."

"आप कहें तो मैं आप के पास आ जाऊं...मुझे लगता है कि आप को इस समय मेरी जरूरत है," प्रभात तुरंत विभा के पास पहुंच जाना चाहता था.

"नहींनहीं, बीमारी में मुझे चुपचाप अकेले पड़ा रहना अच्छा लगता है. वैसे भी मैं बात करने की स्थिति में नहीं हूं. मैं ने दवा ले ली है और कुछ देर सोना चाहती हूं."

प्रभात ने चोंगा रख दिया. विभा को लगा कि क्यों नहीं उस ने प्रभात को अपने पास बुला लिया. उसे खा तो नहीं जाता? पास आ कर बैठता, बातें करता तो उस का भी मन बहल जाता. यदि वह खुद ही अपने को संभाल कर रखेगी तो भला दूसरे की हिम्मत कैसे हो सकती है कि उसे हाथ भी लगाए. विभा को नींद नहीं आ रही थी.

तभी दरवाजे की घंटी बजी. विभा ने मुश्किल से अपनेआप को बिस्तर पर से उठाया और दरवाजा खोलने चली गई. सामने प्रभात को खड़ा देख वह हैरान रह गई.

"आप," और जैसे विभा उस के आने का इंतजार कर रही थी, "आइए," उस ने बैठक की तरफ इशारा किया तो प्रभात बोला, "क्यों न ऐसा करें कि आप बिस्तर पर लेटें और मैं वहीं आप के पास बैठ कर बातें करूं."

विभा एक गैरमर्द के साथ बेडरूम में जाना नहीं चाहती थी यद्यपि वह पिछले 3 महीनों से प्रभात को जांचपरख रही थी. वह निहायत ही शरीफ और अच्छे चालचलन का व्यक्ति था. एक दिन तो वह मीरगंज से उसी के साथ आटो में बैठ कर आई थी. पर प्रभात ने कोई भी ऐसीवैसी हरकत उस के साथ नहीं की थी. वह तो वास्तव में विभा को इज्जत देता था और एक अच्छे दोस्त के सिवा कुछ नहीं था.

प्रभात के साथ विभा अपने कमरे में आ गई. एक चारपाई खींच कर प्रभात विभा के बिस्तर के ही पास बैठ गया. बोला, "जानती हैं, इस बीमारी की हालत में भी आप कितनी खूबसूरत लग रही हैं. बस ऐसा लगता है मानो तेज धूप किसी ताजे गुलाब पर पड़ गई है और उस के नाजुक पत्ते मुरझा से गए हों."

विभा को प्रभात को ऐसा कहना बहुत अच्छा लग रहा था. वह मन ही मन सोच रही थी कि शायद प्रभात उस का हाथ पकड़ कर पूछेगा कि उस का शरीर बहुत ज्यादा गरम तो नहीं. कहीं बुखार तेज तो नहीं.

विभा चुप थी. प्रभात ही बोले जा रहा था, "विभाजी, जी में आता है कि बस मैं ऐसे ही आप के पास बरसों बैठा रहूं."

विभा को लगा जैसे प्रभात की बातों ने उस के तपते माथे पर ठंडी पट्टी रख दी हो. उस का दिल भीतर ही भीतर तड़प रहा था कि कब प्रभात उस के नाजुक से हाथों को अपने मजबूत हाथों में ले कर दबाएगा.

"आप कहें तो आप के लिए 1 प्याला चाय बना लाऊं? मेरे खयाल से आप को दवा लेने का वक्त भी हो गया होगा. आप दवा ले लें," प्रभात दवा उठा लाया.

विभा को लगा, प्रभात अपनी बांहों का सहारा दे कर उसे पलंग से उठाएगा और अपने हाथों से दवा पिलाएगा. इतने बरसों में शायद वह पहली बार किसी गैरमर्द के स्पर्श को महसूस करेगी.

विभा का मन भीतर ही भीतर मचल रहा था. उसे प्रभात की बातें बहुत अच्छी लग रही थी. वह महसूस कर रही थी कि इस दुनिया में कम से कम एक मर्द तो है, जो उसे प्यार करता है. जो जानता है कि वह एक खूबसूरत औरत है, जो प्रायः उस के हुस्न की तारीफ करता है.

प्रभात ने प्लेट में दवाई और पानी का गिलास रख के विभा के सामने रख दिया. दवा खा लेने के बाद विभा ने ही तेज सिरदर्द का बहाना किया. यद्यपि उसे सिर में जरा भी दर्द न था.

वास्तव में वह चाहती थी कि प्रभात उसे दर्द से राहत दिलाने के लिए उस के सिर पर अपना हाथ रख उस के केशों को सहलाए. विभा चुपचाप आंखें बंद कर के लेट गई.

थोड़ी देर कमरे में खामोशी छाई रही. विभा मन ही मन प्रभात के स्पर्श के लिए आंखें बंद किए लेटी रही पर जब कुछ देर बाद उस ने आंखें खोलीं तो प्रभात को अपने कमरे में न पाया.

प्रभात चला गया था. उस ने सोचा, विभा का कुछ देर सो लेना ही बेहतर है. विभा बिस्तर छोड़ बाहर बरामदे में आ कर बालकनी की तरफ देख रही थी. पर वहां पड़ी कुरसी खाली थी. प्रभात अभी तक घर नहीं लौटा था.

दूसरे दिन ठीक 11 बजे टेलीफोन की घंटी बजी.

"हेलो," विभा ने दबी आवाज में कहा.

"कैसी है तबीयत?" दूसरी तरफ से प्रभात ने पूछा.

"हां, आज बिलकुल ठीक हूं."

"कल आप को सोता हुआ छोड़ कर आ गया था. बंद पलकों में आप को पहली बार देखा था. उस समय आप मासूम हिरनी सी दिख रही थी. मैं तो आप की खूबसूरती का पुजारी हो गया हूं. दिल में तो आप के पास से उठने की बिलकुल इच्छा न थी पर क्या करता, आप के पति और बच्चों के आने का भी तो समय हो गया था. आप निहायत ही खूबसूरत हैं. ऐसी ख़ूबसूरती मैं ने कहीं नहीं देखी. काश... "

विभा को लगा जैसे उस के भीतर कोई ज्वालामुखी फट पड़ेगा. उस ने गुस्से में कहा, "प्रभात, तुम झूठ कहते हो. मैं खूबसूरत नहीं हूं वरना..." और उस ने चोंगा रख दिया.

कई हफ्तों से विभा देख रही थी कि सामने वाली बालकनी में कोई आ कर नहीं बैठता. न ही किसी ने उसे टेलीफोन पर कहा कि वह एक खूबसूरत औरत है.

क्या हो गया था उसे आखिर उस ने प्रभात में ऐसा क्या देख लिया था. क्या वास्तव में विभा यह चाहती थी कि कोई हर समय उस से यह कहता रहे कि वह सुंदर है. ●



भीड़भाड़ से दूर, पहाड़ों की गोद में या समुद्री तटों पर प्रकृति के संगीत का आनंद लें
सरिता
पर्यटन विशेषांक
अप्रैल (प्रथम)
मई (प्रथम)
खरीदना न भूलें
देश भर के पर्यटन स्थलों की जानकारी
होटलों के पते व फोन नंबर
रेलवे टाइम टेबल

मंडप के नीचे

बात आज से करीब 2 वर्ष पहले की है. हम 3 बहनें हैं और मेरी मंझली दीदी की शादी थी. इस शादी में हमारे बड़े जीजाजी के भी कुछ दोस्त आए हुए थे. शादी गरमी के दिनों में थी. इस कारण कोल्ड ड्रिंक की भी व्यवस्था थी. मैं बरामदे के बाहर खड़ी थी. तभी जीजाजी के दोस्तों में से एक ने कहा कि कोल्ड ड्रिंक पीजिएगा. जब मैं कोल्ड ड्रिंक की बोतल लेने आगे बढ़ी तो वह महाशय तथा वहां आसपास बैठे जीजाजी के सभी दोस्त हंसने लगे. मैं बुरी तरह झेंप गई.



दरअसल हुआ यह कि वह कोल्ड ड्रिंक की बोतल खाली थी. चूंकि उस बोतल का रंग सफेद था सो मुझे वह खाली बोतल भी भरी हुई लगी और मैं ने अपना हाथ आगे बढ़ा दिया था. जब मैं ने देखा कि वह बोतल खाली है तो आगे बढ़ा हुआ हाथ वहीं रुक गया और मैं सब के बीच हंसी का पात्र बन गई.

-श्वेता

●

बात मेरी सहेली की शादी की है. उस की शादी के लिए उस का परिवार केरल से मध्यप्रदेश के एक शहर में आया था जहां लड़के का परिवार रहता था. सारी व्यवस्था लड़के वालों ने ही की थी.

समयानुसार बरात आई और शादी की सारी रस्में पूरी होने लगीं.

वरमाला के दौरान जब दुलहन की नजर दूल्हे पर पड़ी तो वह हैरान रह गई. दूल्हा वह नहीं था जिस से उस की सगाई हुई थी. अपनेआप को संभाल कर वह जब अंदर गई तो उस ने अपने मम्मीपापा को अपनी बात बताई. मातापिता ने कहा कि कुदरत ने इसी लड़के के साथ तुम्हारी जोड़ी बनाई थी.

दरअसल जिस लड़के से मेरी सहेली की सगाई हुई थी, वह शादी वाले दिन ही किसी अन्य लड़की के चक्कर में घर से भाग गया और चिट्ठी छोड़ गया था. दोनों परिवारों की इज्जत का सवाल था इसलिए लड़के के मातापिता ने अपने एक रिश्तेदार से उन के अविवाहित बेटे को दूल्हा बनाने की विनती की.

मेरी सहेली के मातापिता ने कहा कि उन्हें अपनी बेटी पर पूरा विश्वास है. मेरी सहेली ने बेटी का फर्ज पूरा करते हुए उस लड़के से विवाह कर लिया.

-सुनीता जैन

●

बात मेरे दोस्त के विवाह की है. मेरा एक और दोस्त रोहन भी मेरे साथ था. बरात समय पर विवाह स्थल पर पहुंची. प्रवेशद्वार पर औरतों ने अंदर प्रवेश पाने के लिए 51 सौ रुपयों की मांग की. मेरा दोस्त थोड़ा भोला है. उस ने बिना किसी आनाकानी के झट से रुपए पकड़ा दिए. दुलहन की एक सहेली ने कहा कि हमारे जीजाजी तो बहुत भोले हैं. उस के इतना कहते ही सारी औरतें हंसने लगीं.

जब फेरों की बारी आई तो मेरे दोस्त की सालियों ने मुझे और रोहन को 2 पापड़ों वाली कुरसियों पर बैठाया. हमारे बैठने पर जब पापड़ों के टूटने की आवाज आई तो सालियां ठहाके लगाती हुई वहां से भाग गईं.

हमें भाभी के छोटे भाई से पता चला कि यह हरकत भाभी की सहेली तनूजा की थी. अत: मैं ने भी समय आने पर उसे मजा चखाने की सोची.

आखिकार विदाई का समय आया. सब की आंखें नम हो गईं. तनूजा ने कार में बैठे मेरे दोस्त से कहा कि हमारी सहेली का खयाल रखना. तब मैं ने उस से कहा कि आप इन की बात छोड़िए, कहें तो हम आप का भी खयाल रखने को तैयार हैं. मेरे यह कहते ही गमगीन माहौल हंसी में बदल गया.

-सुमीत शर्मा

●

बात वर्षों पुरानी है. मेरी चचेरी मौसी (मंझली) की शादी थी. छोटी मौसी (उन की छोटी बहन) मेरी हमउम्र थीं. उसी वर्ष हम दोनों ने इंटर प्रथम वर्ष में एडमिशन लिया था. संयुक्त परिवार के कारण बहुत भीड़ थी. बरातियों से घरातियों की संख्या भी कम न थी.

शादी की रस्मों के खत्म होतेहोते सुबह के 4 बज गए थे. सभी की पलकें नींद से बोझिल हो उठी थीं लेकिन अभी कोहबर की रस्म बाकी थी. छोटी मौसी अकेली साली थीं. अत: बड़ी मौसी ने उन के साथ मुझे भी कोहबर के दरवाजे पर खड़ा कर दिया और निर्देश दिया कि जब तक दूल्हे राजा कोई गीत न सुनाएं, भीतर न जाने देना.

छोटी मौसी और मैं दरवाजे के बीचोंबीच खड़ी हो गईं. जब मौसाजी मौसी के साथ दरवाजे तक आए तो हम ने उन से कोई भी गीत सुनाने को कहा. उन के लाख आग्रह करने पर कि वह बाद में गीत सुना देंगे, इस वक्त थके हैं, सिर में दर्द है पर हम नहीं मानीं.

हार कर उन्होंने फिल्म 'नागिन' का गीत गाना शुरू किया :

काशी देखी, मथुरा देखी
देखे तीरथ सारे
कहीं न मन का मीत मिला
तब आए तेरे द्वारे.
तेरे द्वार खड़ा इक जोगी
तेरे द्वार खड़ा इक जोगी
ना मांगे ये सोनाचांदी
मांगे दर्शन देवी...

आखिरी पंक्ति पूरी करने से पहले ही मौसाजी ने पीछे खड़ी मौसी की तरफ पलट कर हाथ जोड़ दिए.

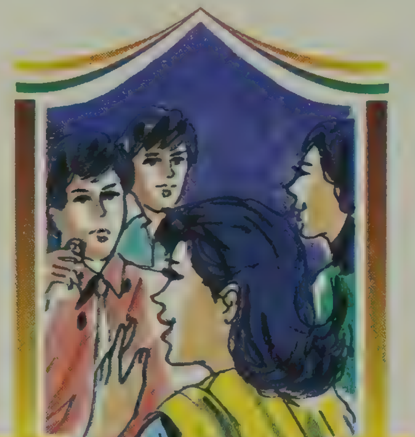
यह सब देखसुन वहां उपस्थित सभी महिलाएं हंसतेहंसते लोटपोट हो गईं. तभी बड़ी मौसी ने हमें प्यार से झिड़कते हुए कहा, "अरे लड़कियों, दूल्हे राजा ने तो सब के सामने अपने मन की बात कह दी, अब तो दोनों को कोहबर में जाने दो."

सहमी सी मंझली मौसी भी घूंघट में मुसकराए बिना न रह सकीं.

-प्रतिमा वर्मा

●

मेरे चचेरे भाई की शादी थी. शादी के दूसरे दिन सुबह मंडप में एकदूसरे से मजाक का दौर शुरू हुआ जिस में वर एवं वधू दोनों ही पक्ष के लोग शामिल थे. इसी दौरान मेरा एक मित्र वहां आ



पहुंचा, जो काफी देर से दुलहन की छोटी बहन के पीछे घूम रहा था. उस के हाथ में कान की एक बाली थी. वहां पहुंच कर मित्र आराम से मंडप में बैठ गया फिर दुलहन की बहन की ओर इशारा कर के कान की बाली सब को दिखाने लगा.

वधू पक्ष की ओर की लड़कियां अब तक चुप थीं. इन सब को शांत देख मेरे मित्र ने फिर चुटकी ली, "हाय, मैं इस एक कान की बाली का क्या करूं."

इस पर दुलहन की बहन ने कहा, "दूसरी लो, कान में डाल लो." इतना सुनते ही वातावरण ठहाकों से गूंज उठा और मेरा मित्र पासा पलटा देख चुपके से वहां से खिसक लिया. अब जब भी ये क्षण याद आते हैं तो हम हंसे बिना नहीं रहते.

-आलोक रंजन 'सोबल'

●

मेरी दीदी की शादी एक रेस्तरां में होनी तय हुई. शादी के दिन जब जीजाजी को रस्मों के लिए अंदर बुलाया गया तब हम ने उन के जूते चुरा लिए. रेस्तरां में जूते छिपाने की जगह न पा कर मैं ने जूते एक टेबल के नीचे रख दिए. परंतु जीजाजी के भाई ने मुझे जूते छिपाते हुए देख लिया. थोड़ी देर बाद मैं ने उन से नजरें बचा कर उन जूतों को वहां से हटा कर अपनी मौसी को दे दिया. मौसी को भी जब समझ न आया कि जूते कहां छिपाए जाएं तो जूतों को कुरसी पर रख कर खुद उन पर बैठ गईं.

जब हम ने जीजाजी से जूते चुराई के पैसे मांगे तब उन के भाई ने कहा कि पैसे किस बात के? हम लोगों को बहुत गुस्सा आया और हम ने कहा कि पैसे नहीं मिलेंगे तो जूते भी नहीं मिलेंगे. तभी जीजाजी के एक दोस्त ने कहा कि जूते तो हम ले कर जाएंगे पर पैसे नहीं देंगे और वे उठ कर उसी टेबल के नीचे झांकने लगे, जहां मैं ने जूते रखे थे. जूते न मिलने पर उन के चेहरे उतर गए. वे हर जगह जूते ढूंढ़ने लगे परंतु जब कहीं जूते न मिले तो उन्होंने हार मान ली.

आखिर में हम ने जीजाजी से पैसे लिए और जूते लौटाने के लिए मौसीजी को इशारा किया. जब सब लोगों ने मौसी को जूतों पर बैठे हुए देखा तो पूरा वातावरण ठहाकों से गूंज उठा.

उस समय जीजाजी के भाई और उन के दोस्तों के चेहरे देखने लायक थे.

-रिजवाना अशफाक

●

जिंदगी कभी किसी को सुखद घड़ी में दुखद दिन न दिखाए. बात कुछ साल पहले की है. बिहार के मुजफ्फरपुर में मेरे मौसेरे भैया की बरात गई थी. मंडप सजाने का काम लड़की के छोटे भाई तथा उस के दोस्त को मिला था. मंडप सजातेसजाते देर हो गई थी. चूंकि लड़की के भाई के दोस्त को कपड़े बदलने थे इसलिए लड़की का छोटा भाई अपने दोस्त को स्कूटर से उसे उस के घर छोड़ने जा रहा था. रास्ते में ऐसी दुर्घटना हुई कि लड़की के भाई की मौत हो गई.

इधर घर में किसी को कुछ बताया न गया बस इतना कहा गया कि दुर्घटना में थोड़ीबहुत चोट आई है. किसी तरह शादी की रस्में पूरी हुईं और तुरंत विदाई कर दी. लड़की ससुराल आ कर फिर तुरंत विदा हो कर मां के घर आ गई. उसे तब सारी बात का पता चला. घर वालों

को विदाई के साथ ही मौत की खबर मिल गई थी. वे सब बेटी की विदाई पर आंसुओं के साथसाथ हमेशा के लिए बेटे की विदाई पर भी आंसू बहाते रहे.

कितना बुरा दिन था वह भाई के लिए जिस ने बहन के लिए मंडप तो सजाया था परंतु अपनी बहन को दुलहन के रूप में भी न देख पाया. जाने वाला तो चला गया परंतु बहन उस दिन को भाई खोने के दुख के लिए याद करती होगी या अपने पिया मिलन के सुख के लिए?

–स्मिता गुप्ता

●

बात है मेरी अपनी शादी की. विदाई के समय मैं अपने पिता से लिपट कर खूब रोई और यही हाल मेरे मातापिता का भी था. मातापिता के बाद मैं अपनी छोटी बहन से मिल कर भी खूब रोई. रोरो कर मेरी आंखों के आगे धुंधला सा छा गया.

तभी मेरी ननद आई और उस ने मेरे सिर के पल्लू को थोड़ा आगे खींच दिया, जो पीछे हो गया था. छोटी बहन के बाद मैं अपने 'भैया' से लिपट कर रोने लगी. 'भैया' धीरेधीरे मेरे सिर पर हाथ फेर रहे थे.

तभी मुझे लोगों के हंसने की आवाज सुनाई दी, "मैं ने रूमाल से आंखें पोंछ कर देखा तो पाया कि मेरे भैया तो मुझ से कुछ दूर खड़े हंस रहे हैं. तब मैं ने तुरंत साथ खड़े पुरुष की ओर देखा तो शर्म से लाल हो गई क्योंकि जिसे मैं भैया समझ कर लिपट कर रो रही थी, वह मेरे पति थे. भैया और इन के सूट का रंग



एक ही था और कदकाठी भी समान थी इसलिए मुझ से यह गलती हुई थी.

–रश्मि शर्मा

●

मैं हमेशा दीदी की शादी के लिए यही प्रार्थना करती कि मेरी दीदी को उन जैसा ही सुयोग्य वर मिले. और सच में दीदी की शादी एक 'सुयोग्य' वर से तय हो गई. भावी जीजाजी वन विभाग में रेंजर थे.

मैं बहुत खुश थी. मैं ने जब यह सुना कि जीजाजी शांत, गंभीर और सुलझे हुए व्यक्तित्व के हैं तो मुझे उन पर गर्व हो आया.

मंगनी के समय दीदी की ससुराल से लंबाचौड़ा फरमाइशी खत आया जिस में वाशिंग मशीन, कलर टीवी, वीसीआर, फ्रिज, कार तथा ढेर सारे बरतनों की मांग थी.

पहले तो पापा ने शादी के लिए ही इनकार कर दिया मगर दादी व मां के समझाने पर वह समझौते की नीति पर चलने को तैयार हो गए. बहुत कहनेसुनने पर दीदी के ससुर गाड़ी का आधा दाम लेने को तैयार हुए. तब न चाहते हुए भी पापा ने इस रिश्ते को हां कह दी. समझौते की शर्त बहुत महंगी थी फिर भी जीजाजी की नौकरी की वजह से पापा ने बुझे मन से हामी भर दी.

दीदी मंडप में सोलहशृंगार कर के बैठी थीं. साथ में जीजाजी भी कामदेव जैसे लग रहे थे. सभी लड़कियां जीजाजी की सुंदरता का बखान करते नहीं थक रही थीं. तभी अचानक एक घटना घटी.

दीदी के ससुर मंडप में आ कर बड़े ही रूखे स्वर में बोले, "योगेशजी हमें बहू के सारे गहने चेक करने हैं, कहीं वे नकली तो नहीं हैं. सोने के भ्रम में हमें गिलट तो नहीं दी जा रही है."

पापा ने खूब समझाया पर वह नहीं माने. अच्छाखासा तमाशा खड़ा हो गया. कुछ देर पहले जो लड़कियां जीजाजी की तारीफ करते नहीं थक रही थीं, वही अब खुले मुंह निंदा करने लगी थीं. इस सारे घटनाक्रम में जीजाजी मौन दर्शक बने रहे. उन्होंने एक भी बार अपने पिता का विरोध नहीं किया.

मुझे सब से ज्यादा गुस्सा जीजाजी पर आ रहा था कि एक परिवार की इज्जत मिट्टी में मिली जा रही है और वह मौन धारण किए हुए थे.

मेरे गुस्से को मां ने बलपूर्वक रोक दिया. मैं क्रोध को मन में दबा कर एक में कैद हो गई थी. जिस इंद्रधनुषी सपने को मैं बरसों से सजाती आई थी वह आज दहेज के लालची लोगों के हाथों चूरचूर हो चुका था. मैं उस दिन से आज तक अपने जीजाजी को माफ नहीं कर पाई हूं क्योंकि मैं ने दीदी के लिए शांत व सुशील वर की प्रार्थना की थी जीजाजी जैसे घटिया व्यक्ति की नहीं.

–प्रीति पाण्डेय 'रसिका'

विवाह हर परिवार के लिए एक नई स्फूर्ति का संदेशवाहक होता है. पुराने रिश्तेदारों व मित्रों से मिलन होता है, नए रिश्ते बनते हैं, हंसीमजाक और कुछ रोनारूठना होता है. विवाह का मंडप भारतीय जीवन की रंगबिरंगी छटा लिए होता है. हम अपने पाठकों से विवाह के अवसर पर होने वाले चुटीले, हास्य, भावपूर्ण, मार्गदर्शक प्रसंगों के अनुभव आमंत्रित करते हैं. प्रत्येक प्रकाशित अनुभव पर 60 रु. का नकद पुरस्कार दिया जाएगा. पता है: मंडप के नीचे, गृहशोभा, ई-3, रानी झांसी मार्ग, नई दिल्ली- 110055.



पति और पत्नी
-बेदी
लो जी, मुझे हवा हवाई इंवेस्टमेंट कंपनी की ओर से नौकरी मिल गई है. इस नौकरी में मुझे इंवेस्टमेंट कंपनी के एजेंट के तौर पर काम करना होगा.
मुझे लोगों को मोटी ब्याज दर मिलने का लालच देकर उनके रुपए 'हवा हवाई इंवेस्टमेंट कंपनी' में जमा कराने होंगे.
मुझे वेतन के अतिरिक्त कमीशन की मोटी रकम मिलेगी. घर में अब पैसों की बहार ही बहार होगी.
रेखा ने काम शुरू कर दिया.
उषा, तुम अपनी बचत का रुपया इस कंपनी में लगाओ, तुम्हें मोटी ब्याज दर मिलेगी. बैंक में तो तुम्हें केवल 7% ब्याज ही मिलता है. इसमें तुम्हें 25% तक ब्याज मिलेगा. तुम्हारा पैसा सुरक्षित रहेगा, इस बात की मेरी गारंटी.
ठीक है, मेरे २० हज़ार रुपए जमा कर दो.
संगीता ने कहा.
वाह! यहां तो बहुत अच्छा ब्याज मिल रहा है मेरे ३० हजार रुपए जमा करा दो.
इस तरह बहुत सारे लोगों ने रेखा के कहने पर अपने रुपए इंवेस्टमेंट कंपनी में जमा करा दिए.
सुनो जी, क्यों न हम भी अपने ५० हजार रुपए कंपनी में लगा दें।
कहीं ये रुपए डूब गए तो...
ओह, आप तो हमेशा मनहूस बातें करके मुझे डरा देते हैं.
अधिकांश फाइनांस कंपनियां बाद में जालसाजी ही करती नज़र आती हैं.
थोड़े दिन बाद वही हुआ, जिसका डर था.
क्या बात है, तुम बहुत घबराई हुई हो.
क्या बताऊं हवा हवाई इंवेस्टमेंट कंपनी लोगों को सचमुच बेसहारा कर गई है. अब क्या होगा.
लोगों को जब इस बात का पता चला तो -
तुम्हारे कहने पर ही हम ने इस कंपनी में रुपए लगाए थे. अब तुम ही हमारे रुपए दो. जब तक तुम रुपए नहीं देती मैं तुम्हारा कलर टी.वी. ले जाऊंगी.
मैं फ्रिज.
मैं वाशिंग मशीन.
मैं राजेश का स्कूटर ले लूंगी.
एक एक करके लोग घर का कीमती सामान ले गए
हाय! इस इंवेस्टमेंट कंपनी की वजह से हम बरबाद हो गए. सोचा था, घर में पैसे से बहार आ जाएगी लेकिन बहार की बजाय खिजां ही खिजां आ गई.
कल जहां बसती थीं खुशियां आज है मातम वहां इंवेस्टमेंट लाई थी बहारें इंवेस्टमेंट कंपनी लाई है खिजां.

कायर

कहानी ● संजीव जायसवाल 'संजय'

"सर, योर काल फ्राम अमेरिका," इंटरकाम पर रिसेप्शनिस्ट की आवाज सुनाई दी.

"अमेरिका से?" मैं चौंक पड़ा.

"यस सर."

"अमेरिका से भला मुझे कौन फोन कर सकता है सोचते हुए मैं ने फोन उठा कर कहा, "हेलो, दिवाकर स्पीकिंग."

"हेलो...दिवाकर, मैं बोल रहा हूं," उधर से आवाज आई.

आवाज काफी जानीपहचानी सी लगी किंतु मैं तुरंत समझ नहीं पाया कि कौन हो सकता है. अतः बोला, "माफ कीजिएगा, मैं ने आप को पहचाना नहीं."

"पहचानोगे भी कैसे, हमें मिले हुए एक युग जो बीत गया है," फोन करने वाले ने लंबी सांस भरते हुए कहा. फिर कुछ क्षणों की खामोशी के बाद दोबारा आवाज आई, "मैं हेमंत बोल रहा हूं."

"हेमंत, तुम?" मैं कुरसी से उछल पड़ा.

"हां, मैं."

"कहिए, आज इतने वर्षों के बाद मुझ गरीब की याद कैसे आ गई?" मैं ने व्यंग्यपूर्वक पूछा. न चाहते हुए भी मेरा स्वर कड़वा हो गया था.

"दिवाकर, मैं जानता हूं कि तुम मुझ से नाराज हो. शायद तुम और दिव्या मुझ से नफरत भी करते होगे क्योंकि मैं ने काम ही ऐसा किया था. लेकिन मेरा विश्वास करो, मैं मजबूर था," हेमंत ने मेरे व्यंग्य को समझ भरे स्वर में कहा.

"छोड़ो इन बातों को, इन से अब क्या फायदा? यह बताओ कि तुम अमेरिका में क्या कर रहे हो, मेरा पता तुम्हें कैसे मिला और फोन किसलिए किया है?"

"तुम्हारे सारे प्रश्नों के जवाब मैं कानपुर आ कर दूंगा."

"तुम कानपुर आ रहे हो?" मैं ने बेचैनी से पूछा.

"हां, सारे बंधन तोड़ कर आ रहा हूं."

"क्या मतलब?" मैं ने पूछा.

"मेरा जया से तलाक हो गया है. अपनी गुलामी की जंजीरें तोड़ कर मैं अपनी दिव्या के पास आ रहा हूं. उस से मिल कर अपनी सारी गलतियों के लिए क्षमा मांग लूंगा," हेमंत ने भावुक होते हुए कहा.

"हेमंत, क्या तुम्हें विश्वास है कि इतने वर्षों बाद दिव्या तुम्हें मिल जाएगी और मिलने पर वह तुम्हें माफ कर देगी?"

"हां, मुझे पूरा विश्वास है. दिव्या बहुत अच्छी लड़की है. ऐसी लड़कियां जीवन में केवल एक बार प्यार करती हैं. उस ने मुझ से सच्चा प्यार किया है इसलिए मुझे विश्वास है कि मेरी मजबूरियों को समझ वह मुझे माफ कर देगी. तुम फिलहाल मेरा एक काम कर दो."

"क्या?"

"मैं ने दिव्या के पुराने पते पर कई पत्र डाले. जिन में से कुछ का जवाब नहीं मिला और कुछ वापस आ गए. इस से लगता है कि अब वे लोग अपने पुराने पते पर नहीं रहते. अगर हो सके तो मेरे आने से पहले तुम पता कर लेना कि आजकल वह कहां है?" हेमंत ने विनती की.

"तुम यहां कब तक आ रहे हो?" मैं ने पूछा.

"ठीक 1 सप्ताह बाद यानी 15 तारीख को मैं 10 दिन की छुट्टी पर भारत आ रहा हूं."

"ठीक है," मैं ने फोन काट दिया.

हेमंत और मैं लखनऊ मेडिकल कालेज में साथ ही पढ़ते थे. होस्टल में हम दोनों को एक ही कमरा मिला था. अतः पहले ही वर्ष से हम दोनों में गहरी मित्रता हो गई थी. हम दोनों साथ ही पढ़ते, साथ ही खेलते और साथ ही घूमनेफिरने जाते. पूरे कालेज में हम दोनों की जोड़ी मशहूर थी.

एक दिन हम दोनों मेडिकल कालेज के मुख्य गेट से हो कर अपनी कक्षा की तरफ जा रहे थे कि तभी एक घबराया हुआ नारी स्वर सुनाई पड़ा, "सुनिए."

हम दोनों ने पलट कर देखा. रिकशे पर लगभग 18-19 वर्ष की एक लड़की एक बूढ़ी महिला को पकड़े हुए बैठी थी. वह महिला बेहोशी में थी और लड़की का खूबसूरत चेहरा कुम्हलाया हुआ था. उस की हिरनी जैसी बड़ीबड़ी आंखों में एक अजीब सा डर समाया हुआ था.

"इमरजेंसी वार्ड किधर है?" उस लड़की ने पूछा.

"क्या हुआ है इन्हें?" हेमंत ने कोई जवाब न दे कर उलटे पूछा.

"पता नहीं, रात भर दर्द से तड़पती रही हैं. पड़ोस के डाक्टर ने कुछ दवाएं दे कर नींद का इंजेक्शन लगा कर कहा कि इन्हें मेडिकल कालेज ले जाओ," लड़की ने बताया.

लड़की की आवाज में एक दर्द था, जिसे महसूस कर हेमंत ने रिकशे के पास आते हुए कहा, "आइए, मैं इन्हें मेडिकल कालेज में भरती करा देता हूं."

उस महिला को एपेंडिक्स के साथसाथ पथरी की भी शिकायत थी. हेमंत ने दौड़भाग कर के उस का आपरेशन करा दिया. यह जान कर कि उन दोनों का दुनिया में और कोई नहीं है. हेमंत को उन से हमदर्दी हो गई. अतः जब तक वह महिला मेडिकल कालेज में भरती रहीं, वह हर रोज सुबहशाम उन्हें देखने जाता और उन का पूरा ध्यान रखता.

वे मांबेटी भी हेमंत से बहुत प्रभावित थीं. अतः मेडिकल कालेज से छुट्टी मिलने पर वे उसे घर आने को कह गईं.

उस लड़की का नाम दिव्या था. हेमंत पहले ही दिन से उस से प्रभावित हो गया था. उन की छोटीछोटी मुलाकातें शीघ्र ही प्यार में बदल गईं. हेमंत दिनरात उसी के गुण गाता रहता. हर छुट्टी के दिन दोनों मिलते और साथ जीनेमरने के वादे करते. मैं उन दोनों के प्यार का गवाह था. अकसर हम तीनों साथ ही पिकनिक मनाने जाते.

हेमंत ने डाक्टरी की डिगरी मिलते ही दिव्या से शादी करने का निश्चय कर रखा था. दिव्या की मां ने भी इस रिश्ते को अपनी मंजूरी दे दी थी.

जिस दिन हम दोनों को डिगरी मिली, दिव्या बहुत खुश थी. उस की मां ने रात में हम दोनों को अपने घर खाने पर बुलाया था लेकिन मेरे मम्मीपापा उसी दिन मुझ से मिलने आ गए अतः मैं दिव्या के घर न जा सका

कोहिनूर वैसे व्यक्ति के दामन में आ गिरे जिसे उस का महत्त्व पता नहीं तो क्या होगा हश्र उस हीरे का, सहज ही सोचा जा सकता है. दिव्या वही हीरा थी हेमंत के दामन में. हेमंत तो चला गया पर दिव्या सिसकती रही. क्या उस को कोई जौहरी मिल पाया, उसे भी जानने वाला, परखने वाला, उस के मोती से आंसुओं को व्यर्थ न जाने देने वाला...



था. हेमंत अकेला गया. दिव्या की मां ने रात में उसे वहीं रोक लिया.

अगले दिन सुबह हेमंत जब होस्टल लौटा तो बहुत खुश था. उसी दिन दोपहर में उसे एक टेलीग्राम मिला. उस के पिता ने उसे तुरंत गांव बुलाया था.

दिव्या से शीघ्र लौटने का वादा कर हेमंत गांव चला गया. 1 सप्ताह के बाद मुझे डाक से हेमंत की शादी का कार्ड मिला. वह जया नाम की किसी लड़की से शादी कर रहा था. कार्ड के साथ छोटा सा पत्र था, जो इस तरह थाः

प्रिय दिवाकर,

मुझ में इतनी हिम्मत नहीं है कि मैं दिव्या को यह कड़वा सच बता सकूं. दरअसल, मैं बहुत मजबूर हूं और अपनी मजबूरी की दास्तान पत्र में नहीं लिख सकता. शादी में जब गांव आओगे तो डिटेल से सब बताऊंगा. मेरी तरफ से दिव्या को मिल कर समझा देना कि जिंदगी बहुत लंबी है. अतः मुझे एक बुरा सपना समझ कर भूल जाए और अपनी जिंदगी नए सिरे से शुरू करे.

तुम्हारा परेशान दोस्त,

हेमंत.

मेरा मन हेमंत के प्रति गुस्से से भर उठा कि एक मासूम लड़की के साथ वर्षों तक प्यार का नाटक करने के बाद गांव जाते ही उसे भूल गया. मैं उस की शादी में भी नहीं गया. उस के बाद पिछले 5 वर्षों से हमारी कोई मुलाकात नहीं हुई. आज अचानक ही उस का फोन आ गया.

डिगरी हासिल करने के बाद मैं लगभग 4 महीने लखनऊ में ही रहा. मेरा वहीं प्रैक्टिस करने का इरादा था लेकिन फिर वहां से मन उचट गया और मैं कानपुर चला आया. कुछ दिनों का अनुभव हासिल करने के बाद पापा ने मेरे लिए एक नर्सिंग होम बनवा दिया जो चल निकला.

1 सप्ताह बाद हेमंत मेरे नर्सिंग होम में आया तो मैं ने उस का औपचारिक स्वागत किया, जिस में उत्साह की कमी थी. हेमंत ने भी शायद यह बात महसूस कर ली थी. अतः बोला, "मैं जानता हूं कि तुम मुझ से नाराज हो लेकिन मेरी कहानी सुनने के बाद शायद तुम्हें मुझ से हमदर्दी हो जाए."

मैं ने कोई जवाब नहीं दिया तो उस ने खुद ही कहना शुरू किया, "तुम तो जानते ही हो कि मेरे पिता बहुत गरीब थे. अपने खेत और मकान गिरवी रख कर वह मुझे पढ़ा रहे थे. उन का टेलीग्राम पा कर जब मैं गांव पहुंचा तो पता लगा कि हमारे गांव के ही एक व्यक्ति जो कई साल पहले अमेरिका चले गए थे वहां आए हुए हैं और अपनी लड़की की शादी मुझ से करना चाहते हैं तथा दहेज में मेरी छोटी बहन की शादी का पूरा खर्चा उठाने और छोटे भाई की दुकान खुलवाने के साथसाथ गिरवी रखे खेतों और मकान को भी छुड़वाने के लिए तैयार हैं. पिताजी को तो मुंह मांगी मुराद मिल रही थी. उन के सपने सच होने जा रहे थे. मेरे सपनों के बारे में सुन कर उन्होंने धमकी दी कि अगर मैं ने अपनी जाति से बाहर

शादी करने की बात दोबारा की तो वह आत्महत्या कर लेंगे. मैं मजबूर था. पिताजी के सपनों को पूरा करने के लिए मुझे उस पागल लड़की से शादी करनी पड़ी."

"पागल लड़की?"

"हां, एक डाक्टर होने के नाते मैं पहली ही नजर में समझ गया था कि जया पागल है लेकिन अपने परिवार की खुशियां खरीदने के लिए मुझे अपने को बेचना पड़ा. शादी के बाद मैं अमेरिका चला गया और 4 वर्षों तक उस पागल के साथ कष्ट भरी जिंदगी जीता रहा. पिछले वर्ष पिताजी की मृत्यु हो गई. उसी के साथ उन के मुझ पर लगे तमाम बंधन भी समाप्त हो गए और मैं ने जया से तलाक ले लिया. मैं अब वापस आ गया हूं. अपनी दिव्या से माफी मांग कर उन तमाम वादों को पूरा करूंगा, जो मैं ने उस से किए थे. उन सपनों को हकीकत में बदलूंगा, जो हम ने साथ देखे थे," बतातेबताते हेमंत की आंखों में आंसू आ गए.

हेमंत की दास्तान सुन कर मेरे मन में उस के प्रति हमदर्दी होने लगी. इस से पहले कि मैं कुछ कह पाता, उस ने पूछा, "दिवाकर, दिव्या का कुछ पता चला?"

"नहीं, लखनऊ में वे जहां पहले रहते थे, अब वहां एक बड़ी इमारत बन गई है. वहां उन्हें कोई नहीं जानता है," मैं ने बताया.

"कोई बात नहीं. हम लोग आज ही लखनऊ चलेंगे. मुझे विश्वास है कि हम दोनों मिल कर उसे ढूंढ़ निकालेंगे," हेमंत के स्वर में आशा झलक रही थी.

"मैं ने तुम्हारे रहने का इंतजाम होटल में कर दिया है. वहां चल कर पहले तुम आराम कर के यात्रा की थकान उतार लो फिर लखनऊ चलने के बारे में सोचना."

"क्या तुम मुझे इस लायक नहीं समझते कि मैं तुम्हारे साथ तुम्हारे घर रह सकूं?"

"ऐसी बात नहीं है?"

"तो फिर तुम ने मेरे रहने का इंतजाम होटल में क्यों किया है?"

"दरअसल, मुझे एक जरूरी काम से आज ही कलकत्ता जाना है. मैं ने सोचा कि मेरी गैरहाजिरी में तुम्हें मेरे घर में दिक्कत महसूस होगी," मैं ने समझाया.

"क्या तुम मेरे साथ दिव्या को ढूंढ़ने लखनऊ नहीं चलोगे?" हेमंत चौंकते हुए बोला. फिर कुछ क्षण रुक कर उस ने विनती की, "अगर हो सके तो तुम कलकत्ता जाने का प्रोग्राम 2-3 दिन के लिए कैंसिल कर दो."

"माफ करना, बहुत ही जरूरी काम है. अगर मैं आज नहीं गया तो काफी नुकसान हो जाएगा. फिर लखनऊ तो तुम्हारा जानापहचाना है. मेरे साथ चलने या न चलने से कोई फर्क नहीं पड़ेगा. तुम अकेले ही लखनऊ हो आओ. अगर जरूरत पड़ी तो कलकत्ता से लौटने के बाद मैं भी तुम्हारे साथ चलूंगा," मैं ने कहा.

मेरी बात सुन कर हेमंत काफी निराश हो गया. लेकिन मेरी मजबूरी थी. उसे होटल छोड़ कर मैं उसी दिन कलकत्ता चला गया. 1 सप्ताह बाद लौटा. यहां आ कर पता चला कि हेमंत का रोज फोन आता है. वह मुझ से मिलने के लिए बहुत परेशान है.

उस दिन शाम को हेमंत मुझ से मिलने आया. 1 सप्ताह में ही उस की हालत बदल गई थी. ऐसा लग रहा था जैसे वह बहुत बीमार हो. उस की आंखों में निराशा के बादल छाए हुए थे. मुझे देखते ही वह लिपट कर रो पड़ा और बोला, "तुम ने इतने दिन कहां लगा दिए?"

"दिव्या के बारे में कुछ पता लगा?" उस के प्रश्न का उत्तर देने की बजाय मैं ने उलटे उस से पूछा.

"नहीं. पता नहीं उसे जमीन खा गई या आसमान निगल गया. लखनऊ में उस के जितने मिलने वाले थे, सभी से पूछ चुका हूं. किसी को उस के बारे में कुछ पता नहीं है कि वह जिंदा भी है या..."

"नहीं, ऐसा न कहो. वह जहां भी होगी, ठीक होगी," मैं ने हेमंत की बात काटते हुए क

"मेरे वापस जाने में सिर्फ 2 दिन बचे हैं. लगता है अब उस से मुलाकात नहीं हो सकेगी हेमंत निराशा भरे स्वर में बोला.

कुछ देर बाद जब मैं हेमंत को होटल छो जा रहा था तो वह रास्ते में बोला, "क्या भाभी और बच्चों से नहीं मिलाओगे?"

"तुम्हारी भाभी आज अपनी सहेली के घ किटी पार्टी में गई है. कल मुलाकात कराऊंगा, मैं ने वादा किया.

"तो कल दोपहर में मैं भाभी के हाथ का बना खाना खाऊंगा," हेमंत मुसकराते हुए बोल

"ओ.के."

अगले दिन जब हेमंत नर्सिंग होम में आय तो उस समय मैं आपरेशन कर रहा था. मेरा स्ट उसे पहचान गया था. अतः उसे मेरे केबिन में बै दिया.

आपरेशन समाप्त करने के बाद मैं जब अ केबिन में आया तो हेमंत को वहां बैठा देख कह "माफ करना यार, आज तुम्हारी भाभी अचानव

"दिव्या के बारे में कुछ पता लगा."



किसी जरूरी काम से बाहर चली गई है इसलिए चलो किसी होटल में लंच करते हैं."

"दिवाकर, मैं आज अमेरिका लौट रहा हूं," हेमंत ने कहा.

"आज?" मैं ने हैरानी से पूछा, "लेकिन तुम्हारा तो कल तक रुकने का प्रोग्राम था."

"हां," हेमंत गहरी सांस भरते हुए गंभीर स्वर में बोला, "अचानक कुछ जरूरी काम याद आ गया है. इसीलिए फोन से हवाई यात्रा की टिकटें बुक करा ली हैं. 2 घंटे बाद यहां से दिल्ली के लिए फ्लाइट है फिर वहां से शाम को अमेरिका की फ्लाइट है."

मैं तय नहीं कर पा रहा था कि हेमंत से एक दिन और रुकने के लिए अनुरोध करूं या नहीं. हम दोनों के बीच खामोशी छाई हुई थी. कुछ देर बाद उसे भंग करते हुए हेमंत ने कहा, "मुझे एअरपोर्ट तक छोड़ने नहीं चलोगे?"

मुझे हेमंत की आवाज बहुत दूर से आती मालूम पड़ी. मैं आंख बंद कर के कुछ सोचने लगा था. तभी हेमंत ने फिर पूछा, "क्या सोच रहे हो?"

उस की आवाज में एक अजीब सी कंपकंपाहट थी जिसे महसूस कर के मैं ने कहा, "सोच रहा हूं कि तुम्हें दिल्ली एअरपोर्ट तक छोड़ आऊं."

"दिल्ली तक?" उस ने चौंक कर पूछा.

"हां, मुझे दिल्ली में कुछ काम है. सोच रहा हूं कि तुम्हारे साथ चला चलूं."

"ठीक है," हेमंत कुरसी से खड़े होते हुए बोला.

गैराज से कार निकालने के बाद मैं ने घड़ी देखते हुए कहा, "यार, अभी फ्लाइट में काफी समय है. तुम्हारे होटल के रास्ते में ही मेरे बेटे का स्कूल पड़ता है. अगर तुम बुरा न मानो तो पहले उसे ले लूं. फिर तुम्हें होटल छोड़ दूंगा. जब तक तुम अपना सामान पैक करोगे, मैं घर हो कर आ जाऊंगा."

हेमंत ने हां में सिर हिला दिया. रास्ते में वह खामोश ही रहा. उस की खामोशी मुझे बेचैन कर रही थी. उस के चेहरे के भावों को मैं समझ नहीं पा रहा था. उस की हालत देख कर मेरी कुछ पूछने की हिम्मत ही नहीं हुई.

स्कूल पहुंचने पर उस ने मेरे 4 वर्षीय बेटे को गोद में बैठा लिया और चुपचाप उस के सिर पर हाथ फेरता रहा.

कानपुर से दिल्ली तक की हवाई यात्रा के दौरान हम दोनों के बीच खामोशी ही छाई रही.

दिल्ली पहुंचने पर पता लगा कि हेमंत की फ्लाइट $1\frac{1}{2}$ घंटे बाद जाएगी. अतः समय काटने के लिए हम दोनों लाउंज में आ कर बैठ गए. वहां अभी सन्नाटा छाया हुआ था.

घड़ी की सूइयां टिकटिक करती हुई आगे बढ़ रही थीं और हम दोनों खामोश थे. शायद हम दोनों के मन में उथलपुथल चल रही थी. मैं ने हेमंत की ओर देखा. उस के चेहरे पर किसी पराजित योद्धा सा भाव छाए हुए थे.

"अब दोबारा कब आओगे?" अचानक बिना किसी भूमिका के मैं ने पूछा.

"कभी नहीं. शायद यह हम दोनों की आखिरी मुलाकात है," हेमंत ने भरे स्वर में कहा. लाख रोकने पर भी उस की आंखों से आंसू की बूंदें टपक ही पड़ीं.

उस के आंसुओं ने मेरे मन को अंदर तक भिगो दिया. मेरे मन में छाया हुआ कुहरा छंट गया. मुझे लगा कि अगर अब भी मैं ने उसे सच नहीं बताया तो शायद कभी मेरे मन का बोझ हलका न हो पाए. तब मैं कभी अपने को माफ नहीं कर पाऊंगा.

अतः हिम्मत जुटा कर मैं ने कहा, "हेमंत, मैं ने तुम से बहुत बड़ा झूठ बोला है. मैं नहीं जानता कि तुम मुझे माफ करोगे या नहीं लेकिन यह सच है कि मैं जानता हूं कि दिव्या आजकल कहां है?"

"अब इन बातों से क्या फायदा? अब बहुत देर हो चुकी है. मेरे पास इतना समय नहीं कि मैं चाह कर भी उस के पास लौट सकूं," हेमंत शून्य में ताकता हुआ बोला.

"वह इस समय..."

"मैं उस के बारे में कुछ नहीं जानना चाहता," हेमंत मेरी बात काटते हुए बोला, "वह जहां भी हो, खुश रहे."

"तुम्हारे बिना उस के जीवन में खुशियां न तो पहले थीं और न अब हैं," मैं ने कहना चाहा.

"दिवाकर मेरे दोस्त, क्यों तुम इन जख्मों को कुरेदना चाहते हो?"

"क्योंकि अगर मैं ने तुम्हें सच नहीं बताया तो ये जख्म मेरे दिल के नासूर बन जाएंगे. तुम्हें मेरी बात सुननी ही पड़ेगी," मैं ने हेमंत के हाथ को अपने हाथों में लेते हुए कहा.

हेमंत ने जब मेरी बात का कोई उत्तर न दिया तो मैं ने कहना शुरू किया, "दरअसल, तुम्हारी शादी की खबर सुन कर दिव्या जड़ हो गई थी. उसे विश्वास ही नहीं हो रहा था कि जो कुछ भी मैं ने बताया, वह सच भी हो सकता है. उस ने हंसनाबोलना, खानापीना सब छोड़ दिया था. बस, हाथ में तुम्हारी शादी का कार्ड पकड़े खिड़की के पास बैठी रहती. उसे विश्वास था कि तुम उस के पास अवश्य लौटोगे.

"कुछ ही दिनों में उस का फूल सा चेहरा मुरझा सा गया. उस की हालत देख कर यही डर रहता था कि कहीं वह पागल न हो जाए.

"उस की बूढ़ी मां से अपनी जवान बेटी की हालत देखी न गई और गम में उन्होंने खाट पकड़ ली. तुम्हारी शादी के लगभग 2 महीने बाद एक दिन वह दिव्या को इस दुनिया में अकेला छोड़ कर चली गई.

"दिव्या का मन पत्थर का हो गया. सुखदुख मानो उस पर असर ही नहीं करते थे. मुसकराहट के साथसाथ उस की आंखों से आंसू भी गायब हो गए थे. वह न तो तुम्हारी याद में रोई और न ही मां की अरथी उठने पर.

"उस की मां की अंतिम क्रिया कर के जब मैं उस के घर लौटा तो उस की हालत देख डर गया. उस समय वह पत्थर की किसी मूर्ति की तरह बैठी शून्य में ताक रही थी.

"किसी अनहोनी की आशंका से मैं कांप उठा. उस रात उसे अकेला छोड़ कर जाने की मेरी हिम्मत न हुई. मैं वहीं रुक गया.

"मेरी आशंका सच साबित हुई. रात के अंधेरे में आत्महत्या के इरादे से उस ने ब्लेड से अपने हाथ की नसों को काट लिया. खून से लथपथ दिव्या को मैं ने मेडिकल कालेज में भरती कराया. बड़ी मुश्किल से उस की जान बचाई जा सकी.

"लेडी डाक्टर ने बताया कि उस को 3 महीने का गर्भ है और उस की हालत ऐसी नहीं है कि गर्भपात कराया जा सके. तुम दिव्या के साथ हुई अपनी 1-1 मुलाकात का बताते रहते थे इसलिए जानता था कि तुम दोनों ने अपने प्यार में कभी सीमाओं को नहीं लांघा था.

"अचानक मुझे वह रात याद आ गई जब डिगरी मिलने की खुशी में दिव्या की मां ने दावत दी थी और उस रात तुम वहीं रुके थे. मुझे लगा कि मंजिल करीब जान कर तुम लोगों ने उस रात सीमाओं का उल्लंघन कर लिया होगा."

"होश आने पर दिव्या पहली बार रोई थी. उस ने मुझे झंझोड़ते हुए कहा कि मेरे साथ सभी ने धोखा किया. सब मुझ को छोड़ कर चले गए और तुम ने भी मेरे साथ धोखा किया. आखिर मेरी जिंदगी बचा कर तुम्हें क्या मिला?

"मेरे पास उस की बातों का कोई उत्तर न था. मुझ से उस की हालत देखी नहीं जाती थी. मैं जानता था कि दिव्या की हालत को ज्यादा दिन छिपाया नहीं जा सकता और एक अकेली कुंआरी लड़की को दुनिया इस हालत में जीने नहीं देगी. अतः बहुत सोचविचार कर मैं ने एक दिन दिव्या के सामने विवाह का प्रस्ताव रखा तो उस ने साफ मना कर दिया.

"मैं ने उसे भरोसा दिलाया कि हम सिर्फ दुनिया की नजरों में पतिपत्नी रहेंगे. वैसे हमारे बीच कोई रिश्ता नहीं रहेगा. अपने बच्चे को इज्जत के साथ पालने के लिए उस ने मेरी बात मान ली.

"तुम शायद विश्वास न करो लेकिन यह सच है कि वर्षों तक हमारे बीच पतिपत्नी जैसा कोई रिश्ता नहीं रहा लेकिन दिव्या हमेशा इस अपराधबोध ग्रस्त रहती कि उस के कारण मेरी जिंदगी बरबाद हो गई है. इसलिए एक दिन उस ने अपने को मुझे सौंप दिया.

"लेकिन मैं जानता था कि यह प्यार नहीं वरन मेरे प्रति दया मात्र है. उस के अंदर के प्यार का सागर तो तुम्हारे जाने के साथ ही सूख गया था. वह शारीरिक रूप से भले ही मेरे साथ होती लेकिन मन से नहीं. उस की जिंदगी में हमेशा कभी न खत्म होने वाली वीरानी छाई रहती.

"यों ही हमारी जिंदगी घिसटती हुई बीत रही थी कि कुछ दिन पहले पता चला कि वह दोबारा मां बनने वाली है. मैं घबरा उठा कि पता नहीं ऐसी हालत में वह बच्चे को जन्म दे पाएगी या नहीं. लेकिन प्रकृति का चमत्कार देखिए कि मां बनने के लक्षण दिखते ही उस में जीवन के प्रति प्यार

की कोंपलें फूटने लगीं. वह खुशीखुशी आने वाले मेहमान के स्वागत की तैयारी में जुट गई साथ ही मेरा भी ध्यान रखने लगी. इस तरह पहली बार मुझे पत्नी का प्यार मिला. मुझे भी जिंदगी की पूर्णता का एहसास होने लगा.

"इसी बीच अचानक तुम आ गए. पत्नी का प्यार पा कर मैं बहुत खुश था लेकिन तुम्हें देख कर मेरे मन में डर बैठ गया. मुझे लगा कि कहीं मेरी जिंदगी दोबारा अधूरी न हो जाए. इसीलिए मैं ने न तो तुम्हें दिव्या का पता बताया और न ही तुम्हें अपने घर ले गया," बतातेबताते मेरी आवाज भर्रा गई.

"और वह लड़का?" मुझे चुप होता देख हेमंत ने पूछा.

"वह तुम्हारा ही है," मैं ने सांस भरते हुए कहा.

"तुम ने इतने दिनों से जब यह बात छिपा रखी थी तो फिर आज क्यों बताई?" हेमंत ने मेरी आंखों में झांकते हुए पूछा.

"क्योंकि मुझे लगा कि तुम्हें धोखा दे कर मैं दिव्या का सामना नहीं कर पाऊंगा. हमेशा खुद को उस के सामने अपराधी महसूस करता रहूंगा."

हेमंत ने जब मेरी बात का उत्तर नहीं दिया तो मैं ने उस का हाथ पकड़ते हुए कहा, "हेमंत, तुम लौट चलो. दिव्या पर आज भी तुम्हारा ही हक है क्योंकि तुम ने उसे जानबूझ कर धोखा नहीं दिया था. मुझे विश्वास है कि वह तुम्हें माफ कर देगी."

"दिवाकर, तुम जानना चाहोगे कि मैं आज अचानक अमेरिका वापस क्यों जा रहा हूं?" हेमंत ने पूछा.

"बताओ," मैं ने धीरे से कहा.

"क्योंकि मैं कायर हूं. मैं हालात का सामना नहीं कर सकता," हेमंत ने दर्द भरे स्वर में बताया.

"क्या मतलब?"

"यह देखो," हेमंत ने कोट की जेब से मेरी और दिव्या की शादी का फोटो निकाल कर मेरी तरफ बढ़ा दिया.

"यह तुम्हें कहां से मिला?" मैं ने चौंकते हुए पूछा.

"आज जब तुम आपरेशन में व्यस्त थे तब तुम्हारे केबिन में अलमारी में रखी मेडिकल की एक पुस्तक मैं ने पढ़ने के लिए उठाई तो उसी में यह मिला. इसे देखते ही मैं समझ गया था कि तुम मुझे अपने घर क्यों नहीं ले जा रहे हो और अचानक ही कलकत्ता क्यों चले गए," हेमंत ने मेरी तरफ देखा.

अपराध बोध से ग्रस्त मैं सिर झुकाए हेमंत की बात सुन रहा था. तभी उस ने मेरे कंधे पर हाथ रखते हुए कहा, "अपनी कायरतावश अपने पिता की बात मान मैं पहले भी एक बार दिव्या को खो चुका हूं और आज फिर एक कायर की तरह मुंह छिपा कर भागा जा रहा था. लेकिन असलियत बता कर तुम ने मेरे मन का बोझ हलका कर दिया है. मुझे अब इस बात की खुशी रहेगी कि दिव्या सुरक्षित हाथों में है."

"तुम लौट चलो मेरे दोस्त," मेरे मुंह से निकला.

"दिवाकर, मैं कायर जरूर हूं लेकिन स्वा[र्थी] नहीं," हेमंत ने मेरे हाथों को अपने हाथों में लेते हुए कहा, "वर्षों बाद दिव्या ने अब जीना शुरू किया है. मुझे देखने के बाद वह न तो जी पाए[गी] और न ही मर पाएगी. मैं ने उस से प्यार किया है इसलिए हमेशा उसे खुश देखना चाहता हूं. साम[ने] आ कर मैं उसे किसी दुविधा में नहीं डालना चाहता."

अमेरिका जाने वाली फ्लाइट तैयार थी. यात्रि[यों] के नाम पुकारे जा रहे थे. हेमंत ने एक हाथ से सामान उठाते हुए दूसरे हाथ से मेरा कंधा थपथपाते हुए कहा, "कानपुर से दिल्ली तक मैं मन में कुछ गलतफहमियां ले कर आया था लेकिन अब कुहरा छंट चुका है और मैं जिंदगी भर तुम दोनों की खुशियों की सलामती के लिए प्रार्थना करता रहूंगा." कह कर वह आगे बढ़ा. फिर रुक कर बोला, "एक बात ध्यान रखना कि यह हम दोनों की आखिरी मुलाकात है. दिव्या की खुशियों के लिए जरूरी होगा कि भविष्य में हम लोग हमेशा अजनबी ही बने रहें."

मुझ से रहा नहीं गया. मैं दौड़ कर अपने से बिछड़ रहे दोस्त से लिपट गया. मेरी पीठ थपथपा कर वह आगे बढ़ गया और मैं आंसुओं से भरी आंखों से उसे जाते हुए देखता रहा.

कोई गीत लिखूं



तेरे चेहरे को ले कर हाथों में
मन में आता है कोई गीत लिखूं.

तुम्हारा चेहरा इन हाथों के घूंघट में
कैसा होता है मुझे प्रतीत लिखूं.

बंद पलकें तेरी देती हैं आमंत्रण
उन पर अधरों से कोई रीत लिखूं.

करने साकार आज सपनों को
तेरे होंठों पर नई सी प्रीत लिखूं.

हार बैठे जो दिल का हिस्सा हम
क्यों न इस को तुम्हारी जीत लिखूं.

तू जो मुस्करा के तनिक हां कह दे
खुद को दुनिया में तेरा मीत लिखूं.

-इंदु सिन्हा

सहकर्मियों की अनुचित टिप्पणी का विरोध करें

● लेखा चंद्रा 'संध्या'



बदलते परिवेश में कामकाजी महिलाओं को पुरुष सहकर्मियों के साथ काम करना अनिवार्य हो गया है पर उन की लोलुप नजरों पर नजर रख कर सतर्क हो जाना ही समय की मांग है यदि पानी सिर से ऊपर बहने लगे तो जोरदार विरोध करने से न कतराएं.

अमेरिका में व्यापार कानून की विशेषज्ञा अनिता हिल ने वहां के सर्वोच्च न्यायालय के क्लीरेंस थामस जोकि अमेरिकी राष्ट्रपति जार्ज बुश की ओर से उम्मीदवार थे पर 'यौन उत्पीड़न' का आरोप लगा कर अमेरिका के साथसाथ पूरे विश्व में तूफान खड़ा कर दिया था. कई वर्षों के बाद मोनिका लेविंस्की ने भी अमेरिका राष्ट्रपति बिल क्लिंटन पर इसी प्रकार के आरोप लगा कर दोबारा पूरे विश्व में तूफान खड़ा कर दिया. दोनों अभियुक्तों से अश्लील चर्चाएं किया करते थे. इन चर्चाओं में अश्लील पुस्तकों का वितरण, कामुक दृश्यों और पुरुषस्त्रियों के शारीरिक अवयवों की चर्चा समाहित होती थी.

दोनों ही मामलों को विश्व भर के अखबारों और पत्रपत्रिकाओं ने सुर्खियों में छापा था. भारत के अखबारों में भी यह खबर छपी थी पर महज छप कर रह गई. इस पर महिलाओं द्वारा विशेष प्रतिक्रिया व्यक्त नहीं की गई जबकि हमारे देश के विभिन्न कार्यालयों में कार्यरत महिलाएं पुरुष सहकर्मियों के इसी तरह के व्यवहार के कारण मानसिक उत्पीड़न बरदाश्त करने के लिए मजबूर हैं.

अश्लील बातें करना : मानसिक रोग

कार्यालयों में पुरुष सहकर्मी अपने साथियों से अश्लील विषयों पर खुल कर चर्चाएं करते हैं. इस के पीछे महिला सहकर्मियों को अपनी ओर आकर्षित करने का उद्देश्य होता है. मनोवैज्ञानिकों के अनुसार ऐसे व्यक्ति मानसिक रोगी होते हैं अथवा हीन भावना से ग्रसित रहते हैं.

रचना सरकारी द तर में उच्चश्रेणी लिपिक है. वह सुंदर और युवा है. रचना ने बताया कि मेरे दफ्तर के एक अधिकारी, जो 3 बच्चों का बाप है जब कभी अपने केबिन में अकेला होता है, मुझे बुलाता है.

शुरूशुरू में मैं समझ नहीं पाती थी पर बाद में देखा तो वह यौन चर्चाएं करने में दिलचस्पी लेता है. कभी कहता है, "अगले हफ्ते मैं अंबाला जा रहा हूं 3 दिन के लिए आप भी चलिए तो कभी कहता है, चलिए, दिल्ली में ही एक दिन रह लीजिए मेरे साथ, मैं विरोध नहीं कर सकती क्योंकि मुझे डर है कि वह मुझे कहीं बदनाम न कर दे."

पुरुष सहकर्मी से मदद सोचसमझ के लें

इसी प्रकार मीना का कहना है कि मेरे एक विवाहित सहकर्मी आफिस के कुछ काम कर देते हैं जिसे मैं समय पर कर नहीं सकती थी और जिस के कारण अधिकारी से मुझे डांट फटकार मिलती पर पुरुष सहकर्मी का अपने प्रति सद्व्यवहार देख कर मुझे लगा कि सच्चे माने में मुझे एक भलेमानुस मिला है. पर एक दिन मेरा काम करते हुए उस ने धीरे से कुछ अश्लील बातें कहीं, मैं किंकर्तव्यविमूढ़ उठ कर खड़ी हुई और बाहर जा कर चैन की सांस ली. इस के बाद मैं ने उस की सहायता लेनी बंद कर दी पर विरोध नहीं कर सकी.

ओछी हरकतों का विरोध करें

कामकाजी महिला ऐसे व्यक्तियों का खुल कर विरोध करने का साहस नहीं जुटा पाती है. विरोध करने पर उन्हें स्वयं भी अपमानित होना पड़ सकता है. कारण, पुरुष कर्मियों का बाहुल्य एवं कार्यालय अनुशासन में इस तरह की ओछी हरकतों के लिए उचित काररवाई के प्रावधान का अभाव होना है. दूसरी बात एक औरत दूसरी औरत का साथ नहीं देती है.

वह नारी हो कर भी पीड़िता को यह कह कर दोषी करार देती है कि तुम्हें स्वयं क्या पड़ी थी विरोध करने की. अन्य महिलाएं भी तो हैं, जो ऐसी बातों को अनसुना कर चुपचाप काम करती हैं. परिणामतः इस तरह की हरकतें दिनप्रतिदिन बढ़ रही हैं.

महिलाएं एकजुट रहें

40 वर्षीय ओजस्वी ने कहा, "मेरे कार्यालय में एक व्यक्ति आया, जो कभी मेरा सहकर्मी रह चुका था. अपनी गंदी हरकतों के कारण वहां भी उस के खिलाफ मैं ने जंग छेड़ी थी. यहां आते ही वह मेरे बारे में कार्यालय के लोगों से अनापशनाप कहने लगा. जब मुझे इस बात का पता चला तो मैं ने विरोध किया तथा उस के खिलाफ अर्जी दे दी तुरंत काररवाई हुई, यूनियन के नेताओं ने उसे पीटा तथा तुरंत उस का तबादला दूसरे शहर में कर दिया गया."



अश्लील बातें सुन कर चुप रहना उचित नहीं.

ओजस्वी ने फिर कहा, "मुझे इस बात का दुख अभी तक है कि कार्यालय की महिलाओं ने मेरा साथ नहीं दिया. मेरी प्रिय सहेली रीता ने भी भी मुझ से कहा था कि यह सब तो सब के साथ होता है, तुझे क्या जरूरत थी तहलका मचाने की?"

एक साहसी कदम

लेकिन हाल ही में दिल्ली के नेशनल बुक ट्रस्ट आफ इंडिया की महिला कर्मी ने एक पुरुष सहकर्मी की अश्लील हरकतों के विरोध में शिकायती पत्र उच्चाधिकारी तक पहुंचाया. तुरंत काररवाई हुई तथा पुरुषकर्मी को दूसरे कार्यालय में स्थानांतरित कर दिया गया. इस के साथ ही उस की पदावनति कर दी गई. खुशी की बात यह है कि अन्य पुरुष तथा महिला सहकर्मियों ने महिला का भरपूर सा दिया.

अंगप्रदर्शन अनु

पत्रकार लीला कहती है, "इस के लि कुछ हद तक महिला स्वयं भी दोषी हैं, ज से ज्यादा सजधज कर कार्यालय में आना, श का खुलेआम प्रदर्शन करना, अश्लील बातो सुन कर हजम कर ले उचित नहीं है. मेरी एव सहेली है, सुमन. सरक दफ्तर में निम्न श्रेणी लिपिक है तथा 2 बच की मां है. जरूरत से ज्यादा सजधज कर कार्यालय जाती है. स्व ही पुरुष सहकर्मियों के साथ अश्लील बातें क है.

धीरेधीरे चपरासी ले कर अधिकारी तक उस से इसी प्रकार की बातें बिना रोकटोक क लगे. एक दिन एक अश्लील भाषा में लिख गई कविता ले कर मेरे पास आई और बोली हमारे यहां के चपरासी भी कविता लिखने लगे हैं. होली पर हास्य कवि भेजी है, तू छाप देगी आपनी मैगजीन में? क नहीं, कह मैं ने कविता कर पढ़ी. अश्लील भाषा, यौन प्रतिक्रियाओं पर केंद्रित कविता देख कर मैं स्तब्ध रह गई, वह मुसकरा रही थी.

जब मैं ने कविता के लिए प्रतिक्रिया व्यव की तो वह खिन्न हो कर बोली, 'तुम क्या जानो शादी तो की नहीं.' ऐसी महिलाओं के कारण ह पुरुषकर्मी सभी महिलाओं को एक ही दृष्टि से देखते हैं."

आज सब से बड़ी जरूरत इस बात की है कि कार्यालय अनुशासन में पुरुषकर्मी द्वारा की रही अश्लील टिप्पणियों को चाहे वह प्रत्यक्ष अथवा परोक्ष रूप में की जा रही हो, अनुशासनहीनता की श्रेणी में रखा जाना चाहि एवं दोषी पुरुषकर्मी पर तत्काल काररवाई की जानी चाहिए ताकि वे ऐसी अश्लील टिप्पणी व विरोध करें एवं दोषी कर्मचारी पर काररवाई हे एकजुट हो कर दबाव डालें.

धूम्रपान का महिला के प्रजनन तंत्र पर दुष्प्रभाव

● डा. एम.के. मजूमदार

आधुनिका कहलाना बेमानी नहीं है पर आधुनिका के आवरण में धूम्रपान करना घातक बीमारियों को आमंत्रण देना है. इतना ही नहीं धूम्रपान की वजह से प्रजनन तंत्र तक प्रभावित होते हैं और नवजात शिशु भी घातक बीमारियों से नहीं बचते.



पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिला कर चलने वाली महिलाएं आज धूम्रपान में भी पुरुषों की बराबरी कर रही हैं. आज महिलाएं समझने लगी हैं कि धूम्रपान के बिना आधुनिक कहलाना मुश्किल है. जिस की वजह से पूरे विश्व में धूम्रपान करने वाली महिलाओं की तादाद आश्चर्यजनक ढंग से बढ़ रही है. अब विश्व की 40% महिलाएं धूम्रपान करने लगी हैं. एक सर्वेक्षण से पता चला है कि यदि महिलाओं में धूम्रपान करने की गति इसी तरह बढ़ती रही तो कुछ ही सालों में महिलाओं की संख्या पुरुषों के धूम्रपान करने की संख्या तक पहुंच जाएगी. विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) द्वारा विकसित एवं विकासशील देशों में किए गए सर्वे रिपोर्ट में तेजी से बढ़ रही महिला धूम्रपान पर गहरी चिंता जताई है.

धूम्रपान और गर्भस्थ शिशु

वैज्ञानिकों का कहना है कि महिलाओं द्वारा धूम्रपान करने पर उन के प्रजनन तंत्र पर सब से अधिक असर पड़ता है, जिस की वजह से गर्भाशय के कैंसर होने का खतरा रहता है. नियमित धूम्रपान से समय से पहले रजोनिवृत्ति हो जाना, मासिक धर्म का अधिक उम्र तक जारी रहना, प्रजनन शक्ति घट जाना आदि प्रभाव भी दिखाई देते हैं.

अमेरिका के 'नेशनल इंस्टिट्यूट आफ चाइल्ड हेल्थ एंड ह्यूमन डेवलपमेंट' की विशेषज्ञ डाक्टर प्रेट्री शियानोनों के अनुसार धूम्रपान करने वाली गर्भवती महिला द्वारा अविकसित, विकृत या मृत बच्चे पैदा करने की संभावना रहती है. डा. शियानोनों के अनुसार धूम्रपान का असर गर्भस्थ शिशु को उस की मां से जोड़ने वाले नाल पर पड़ता है, जिस की वजह से गर्भ में पल रहे बच्चे में विकृति आ जाती है. प्रोफेसर माइकेल बी. ब्रेकेन का कहना है कि धूम्रपान से गर्भवती महिला को समय से पहले ही प्रसव पीड़ा शुरू हो जाती है, जो मां व बच्चे दोनों के लिए खतरनाक होता है.

घटती प्रजनन शक्ति

ब्रिस्टल विश्वविद्यालय इंगलैंड के स्त्री रोग विशेषज्ञ तथा लंदन के सेंट जार्ज हास्पिटल एंड मेडिकल कालेज के वैज्ञानिकों के अनुसार धूम्रपान करने वाली महिलाओं में गर्भधारण करने की एक तिहाई शक्ति घट जाती है. ब्रिस्टल विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों ने खोज कर पाया कि धूम्रपान महिला में डिंब के चारों ओर पाए जाने वाले केटीनीन नामक रसायन को प्रभावित कर देती है, जिस से गर्भधारण की शक्ति धीरेधीरे कम होती जाती है. अमेरिका के डाक्टर इरशेल जिक और डाक्टर अलेन ने धूम्रपान करने वाली महिलाओं पर किए गए लंबे खोज में पाया कि अधिक धूम्रपान करने वाली महिला में रजोनिवृत्ति समय से पहले ही हो जाती है.

लंदन के प्रसिद्ध बाल रोग विशेषज्ञ डा. नेल गिब्सन का कहना है कि धूम्रपान करने वाली मां के पेट में पल रहे बच्चे को न केवल दमा की शिकायत हो जाती है बल्कि बच्चे कमजोर, अस्वस्थ, चिड़चिड़े, विकलांग व मंदबुद्धि भी होते हैं. धूम्रपान करने वाली महिलाओं के बच्चों को हृदय रोग या फेफड़े संबंधी रोग की शिकायत जरूर होती है. डा. गिब्सन का कहना है कि धूम्रपान में पाए जाने वाला निकोटिन नामक विषैला तत्त्व गर्भ की थैली पर बुरा असर डालता है, जिस से गर्भ की थैली फट भी सकती है, जो मां व बच्चे के लिए काफी खतरनाक हो सकता है. धूम्रपान में पायी जाने वाली कार्बन मोनो आक्साइड मां के खून द्वारा गर्भस्थ शिशु तक पहुंच कर उस के दिमाग पर बुरा असर डालती है. धूम्रपान में पाए जाने वाला टार नामक जहरीला तत्त्व पक्षाघात व आंतों का कैंसर उत्पन्न करता है. नियमित धूम्रपान करने से शरीर के अनेक प्रकार के विटामिन भी खत्म हो जाते हैं, जिस से शरीर कमजोर हो जाता है.

निकोटिन से प्रभावित दूध

दूध पिलाने वाली मां का धूम्रपान करना भी बच्चे के लिए खतरनाक होता है. स्तनपान द्वारा सल्फर डाई आक्साइड और निकोटिन जैसे खतरनाक तत्त्व मां के दूध के साथ बच्चे के शरीर में प्रवेश कर जाते हैं जिस से बच्चा अनेक प्रकार की समस्याओं से पीड़ित हो जाता है.

धूम्रपान का स्त्रियों की सुंदरता पर भी काफी प्रभाव पड़ता है. इंगलैंड के इस्टबोंन अस्पताल के डाक्टर डगलस मोडेल ने खोज कर यह निष्कर्ष निकाला है कि नियमित धूम्रपान करने वाली महिला के चेहरे पर निशान बन जाते हैं, जिस से उस के चेहरे की सुंदरता बिगड़ जाती है. डाक्टर डगलस मोडेल ने इन निशानों को 'स्मोकर्स फेस' नाम दिया है उन्होंने खोज में पाया कि धूम्रपान चेहरे की दुर्गति कर देता है और त्वचा के तंतु मोटे हो जाते हैं या टूट जाते हैं, जिस की वजह से रक्त का ठीक से संचार नहीं हो पाता और त्वचा को पर्याप्त मात्रा में आक्सीजन नहीं मिल पाती है. इस कारण त्वचा में कोलोजन का निर्माण कम हो जाता है. कोलोजन की कमी आ जाने से त्वचा पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं और चेहरे पर बुढ़ापे का भाव दिखाई देने लगता है. डा. डगलस का कहना है कि धूम्रपान करने वाली महिलाओं को सुस्ती, थकान, सिरदर्द, रक्तचाप, सांस का फूलना, चक्कर, मितली, दिमाग की शिथिलता, भूख का न लगना, नींद न आना, उतावलापन, सेक्स की अनिच्छा, मानसिक तनाव आदि की शिकायत होने लगती है. ●

बहुत कुछ कहते हैं मेरे किरदार -शेखर कपूर

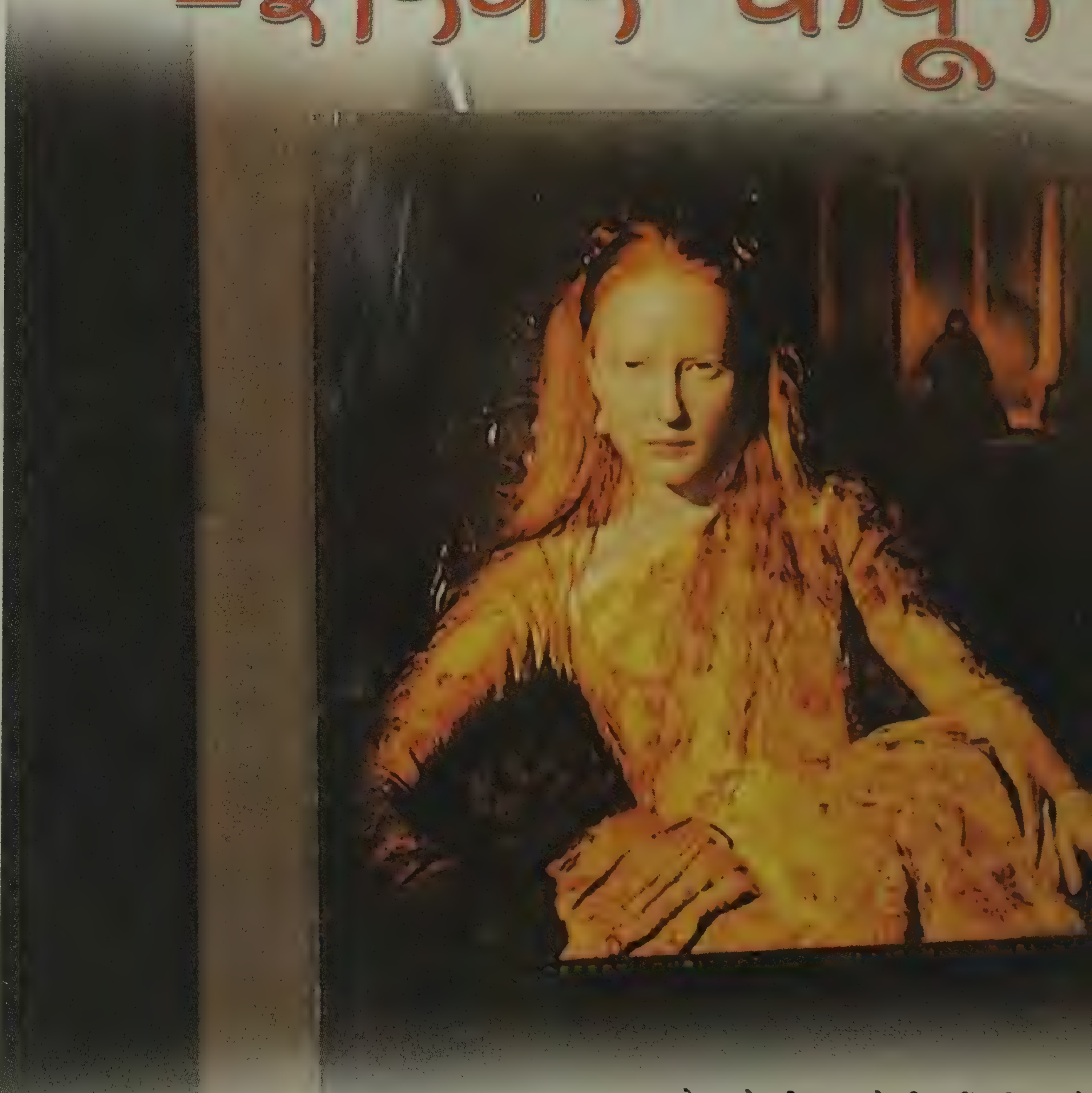
पिछले दिनों निर्मातानिर्देशक शेखर कपूर अपनी एक और विवादास्पद फिल्म 'एलिजाबेथ' के प्रीमियर के लिए दिल्ली आए. होटल ताजमान सिंह में सम्मेलन आयोजित किया गया.

हालीवुड में सफलता के झंडे गाड़ने वाली यह फिल्म मुंबई के बाद अब दिल्ली के दर्शकों के लिए रिलीज हो चुकी है. खैर फिल्म 'एलिजाबेथ' के एक विदेशी चरित्र पर आधारित होने की वजह से न तो यहां के धार्मिक संगठनों व आम जनता ने इस में खास रुचि दिखाई और न उन की भौंहों में इस की पटकथा को ले कर बल पड़े. अलबत्ता भारतीय फिल्म सेंसर बोर्ड जिस ने महीनों पहले ही अपनी जंग लगी कैंची धार लगवा कर रख ली थी उस ने 'एलिजाबेथ' के भारत आते ही सीधे उस की गरदन जरूर उड़ा दी. कम से कम शेखर कपूर का तो यही मानना है फिर भी वह काफी उत्साहित थे कि उन की मेहनत आखिर रंग लाई.

प्रस्तुत हैं, शेखर कपूर से इस फिल्म के बारे में हुई बातचीत के प्रमुख अंश :

आप अपनी फिल्म के मुख्य चरित्र का चुनाव किस तरह करते हैं?

"फिल्म के मुख्य पात्र का चुनाव बहुत सोचसमझ कर करना पड़ता है. मेरी फिल्म में हमेशा एक ही मुख्य पात्र होता है जिस के चारों ओर पूरी कहानी घूमती है. पात्र का चुनाव मैं अपने अनुभव के आधार पर करता हूं. ऐसे किरदार जो वास्तविक जीवन में होते हैं और उन के जीवन के घटनाक्रम आम दिख कर भी बहुत अलग हुए हैं, मुझे रोमांचित करते हैं. मैं ऐसे ही विशेष व्यक्तित्व पर फिल्में बनाता हूं."



लेकिन सिर्फ जीवित किरदार ही क्यों?

"क्योंकि ये हमारे दूर या पास ही कहीं विद्यमान होते हैं. इस से कहानी में सचाई का पुट तो आ ही जाता है साथ ही ये अनेक प्रकार की मानवीय संवेदनाओं, संभावनाओं को भी गहरे रूप से प्रकट करते हैं. मेरे किरदार जीवित हैं मगर मैं उन का जीवनदाता नहीं हूं, वे हम से कहीं न कहीं जुड़े हैं."

उन किरदारों के विषय में कुछ बताएं जिन पर आधारित आप ने फिल्में बनाई हैं. उन्होंने आप को किस तरह से प्रभावित किया?

"पर्सनैलिटी जैसे 'एलिजाबेथ' को ही लें. यह सिर्फ एक स्त्री का चरित्र ही नहीं है बल्कि इस के माध्यम से हम शक्ति के सिद्धांत की अवधारणा को भी समझने की कोशिश करते हैं. 'बैंडिट क्वीन' के माध्यम से जातिवाद के सिद्धांत को समझने का प्रयास किया है और मेरी आने वाली फिल्म 'मंडेला' (यह फिल्म नेल्सन मंडेला के जीवन पर आधारित है) में मैं ने एक राजनीतिक चरित्र नहीं बल्कि गोरेकाले की त्रासदी और मंडेला के संघर्ष की कहानी ली है, जो 'ब्लैक प्राइड' के नाम से मशहूर हैं और इसीलिए मेरे किरदार सिर्फ एक चरित्र को ही प्रस्तुत नहीं करते उन के भीतर उन से भी कहीं अधिक बड़े मसले छिपे हुए होते हैं, जो हमें सोचने पर मजबूर कर देते हैं."

शायद इसीलिए आप की फिल्म रिलीज होने में 3 वर्ष लेती है?

"हां. लेकिन ये 3 साल सोचने में लगते हैं. आप जानती हैं एक गहरी और मजबूत सोच को जन्म देना उतना ही कष्टदायक होता है जैसे एक नवजात शिशु का जन्म. मेरी सोच के साथ भी कुछ ऐसा ही है और मेरी फिल्म ही वह नवजात शिशु है, जो अंततः एक 'कट' के साथ बाहर सब के सामने होती है. इस में जब आप अपनी सर्वोत्तम सोच का इस्तेमाल कर रहे हों तो वक्त लगना ही है."



काम कम मगर ऐसा कि लीक से हटा हो के समर्थक हैं शेखर कपूर. और शायद इसी का परिणाम है उन की फिल्में जो अन्य फिल्मों की भेड़चाल में नहीं आतीं, हां, खास बात यह है कि फिल्में वह बनाते हैं वह खासी विवादास्पद भी होती हैं. ऐसा संयोग है अथवा कोई सोचीसमझी योजना की कड़ी.

● सरिता शर्मा

आप की जानकारी के लिए बता दें कि इसी वर्ष के मध्य तक शेखर पिता बनने वाले हैं. उन की अभिनेत्री व गायिका पत्नी सुचित्रा कृष्णमूर्ति शेखर पिछले वर्ष अपने प्राइवेट एलबम 'जिंदगी' के रिलीज होने के बाद से मातृत्व की तैयारी कर रही हैं.

'एलिजाबेथ' के लिए आप ने हालीवुड को ही क्यों चुना?

"हालीवुड एक ऐसी जगह है जहां कोई भी व्यक्ति खुल कर काम कर सकता है बिना किसी अनावश्यक बंधन के. वहां कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कहां से आए हैं. लोग काम को ले कर काफी प्रैक्टिकल हैं और कहना न होगा कि विषयों को ले कर उन की सोच बेहद विस्तृत है, बहुमुखी है. यही नियम उन की सफलता का राज है."

और बालीवुड?

"बालीवुड की फिल्में तो बहुत बन रही हैं लेकिन एक बात की कमी जो अकसर मुझे खलती है वह यह कि हम बंधी हुई फिल्में बनाते हैं. फिल्म की पटकथा लिखे जाने से पहले ही सीमाओं और कानूनों की फेहरिस्त खोल ली जाती है, जिन के अनुसार ही फिल्म के किरदार, संवाद और दृश्य फिल्माए जाते हैं. हम उस से बाहर की दुनिया को देखने, उस के बारे में सोचने तक की जरूरत नहीं समझते तो फिर क्वालिटी और विविधता कहां से आएगी.

"यहां की फिल्मों में विशेष आकर्षण के नाम पर कुछ गाने या एकआध दृश्य ही अलग से होते हैं परंतु कहानी वही रूटीन की होती है."

किंतु लीक से हट कर विषय क्यों?

"दुनिया हर पल बदल रही है हालांकि नए की दौड़ में हमें पुराना भूल नहीं जाना चाहिए लेकिन किसी विषय को गंभीरता से समझने के लिए हमें उस के कई छिपे हुए पहलुओं को भी खोज निकालना पड़ता है. लीक से अलग होने का मेरा यही तात्पर्य है. इस में होने वाला रोमांच और कुछ नया करने की चाह हर बार मुझे एक नए विवादास्पद रास्ते की ओर खींच ले जाती है. मेरा मानना है विवादास्पद रास्ता हमेशा क्रियाशील होता है, बेहतर होता है. अगर आप किसी को मजबूर नहीं कर रहे तो अपनी राय जाहिर करने का आप को पूरा हक है."

क्या इसीलिए सेंसर ने 'अपनी राय' जाहिर करते हुए आप की फिल्म पर बड़ी कैंची इस्तेमाल की?

"हां. लेकिन बहुत ज्यादा नहीं. कुछ अंतरंग दृश्यों पर उन्होंने विरोध प्रकट किया था और इसी के साथ वे सभी दृश्य भी काट दिए गए जिन का फिल्म में होना बेहद जरूरी था फिर भी क्या इस के लिए किया जा सकता है."

क्या आप इस 'काटपीट' से संतुष्ट हैं?

"नहीं. पर मैं इस बात में विश्वास करता हूं कि जब मैं ने फिल्म बनाई है तो उसे प्रदर्शित करने के लिए भी मैं एड़ीचोटी का जोर लगाऊंगा. यह भी मेरी लंबी और गहन सोच का ही नतीजा है जिस से लोग कनविंस हो जाते हैं."

बीचबीच में वह अपने चिरपरिचित अंदाज में दायां हाथ चेहरे पर टिकाए धीमी मुसकान और गंभीर भाव आंखों में लिए जैसे किसी गहरी सोच में डूब जाते हैं, जैसे वहां उपस्थित हो कर भी वहां

से कहीं दूर हों.

आप किस से प्रभावित हुए हैं, आप के प्रेरणास्रोत?

"कुरूसाओ एक महान व्यक्ति और फिल्मकार हुए हैं. मैं सब से ज्यादा उन्हीं के काम से प्रभावित हुआ हूं. मेरे काम करने का तरीका काफी कुछ उन से मिलता है. बालीवुड में भी कई निर्देशकों की कार्यशैली प्रभावशाली है मसलन मणिरत्नम, रामगोपाल वर्मा का काम बहुत बढ़िया है. ए.आर. रहमान तो एक 'लीविंग लीजेंड' हैं. म्यूजिकल शो 'बांबे ड्रीम्ज' में मैं ए.आर. रहमान के साथ काम कर रहा हूं, जो मुंबई की स्लम लाइफ पर आधारित है."

'एलिजाबेथ' 7 आस्कर पुरस्कारों के लिए अनुमोदित की गई थी जैसे 'मोस्ट टाकेबल फिल्म', 'बेस्ट मेकअप', 'कास्टयूम' इत्यादि. लेकिन यहां सेंसर बोर्ड ने इस के प्रदर्शन में रोड़े अटकाए, क्या आप ने यहां मार्केट सर्वे नहीं किया था?

"वास्तव में मैं 'मार्केट सेंस' में नहीं 'मेकिंग सेंस' में विश्वास करता हूं. मैं तो एक 'स्टोरीटेलर' हूं, जो अपने अनुभव आप से बांट रहा हूं. मेरे हृदय और आत्मा से जुड़े अनुभव, जो किसी भी इनसान को बदल सकने की क्षमता रखते हैं. मैं अपनी स्क्रिप्ट स्टडी करता हूं, मार्केट नहीं. 'सेंसर बोर्ड' की पसंद का खयाल होता तो मेरी फिल्म $1^1/_2$ साल पहले यहां रिलीज हो चुकी होती."



फिल्म 'एलिजाबेथ' का एक दृश्य.

'एलिजाबेथ' की भूमिका में केट ब्लैंचेट.



आप की आने वाली फिल्में?

"अभी मैं 4 प्रोजेक्ट्स पर काम कर रहा हूं 'फैंटम आफ दी ओपेरा', 'फाउंडेशन' और 'मंडेला', ट्वेंटिएथ सेंचुरी फाक्स के लिए एक साइंस फिक्शन कर रहा हूं और स्पिलबर्ग के साथ 'फोर फैदर्स' कर रहा हूं, इस का नाम बदल कर शायद 'एयर पायलट' कर दिया जाए. इस की शूटिंग मैं जुलाई के अंत तक शुरू कर दूंगा. इस के अलावा मेरा हिंदी होम प्रोडक्शन 'तारा रम पम' है, उस पर भी विचार कर रहा हूं. फैंटम आफ दी ओपेरा में रिकी मार्टिन और एंटोनियो बैंदरास हैं. एक अन्य फिल्म में लियोनार्दो दी कैपरियो से बातचीत चल रही है और लड़की की अभी तलाश चल रही है."

क्या आप के विदेशी सहयोगियों ने आप की अभी तक की कोई फिल्म देखी है?

"पता नहीं पर मैं ने कभी किसी को ऐसा कहा भी नहीं कि वह मेरी पहली फिल्में देखे. स्पिलबर्ग ने शायद ही 'मासूम' या 'मिस्टर इंडि[...] देखी हो लेकिन विदेशों में मैं ने बालीवुड की फिल्मों के लिए गजब की उत्सुकता देखी है."

बालीवुड में काफी बेहतरीन फिल्में भी बनती हैं लेकिन उन्हें अपने ही अंतर्राष्ट्रीय फिल्[...] फेस्टिवल में सम्मिलित नहीं किया जाता जबकि विदेशों में सिर्फ वे फिल्म समारोहों में स्थान पात[...] हैं बल्कि काफी सराही भी जाती हैं, ऐसा क्यों?

"इस का एक बड़ा और मूल कारण है वृ[...] सोच की कमी. फिल्ममेकर ही दर्शकों को कुछ नया दिखाने से कतराते हैं, हम लगातार उसी घिसेपीटे ट्रैक के आदी हो चले हैं. जब कभी क[...] उस से अलग रास्ता अपनाता है चाहे वह आम [...] चले मानव संबंधों पर ही आधारित क्यों न हो उ[...] परेशान किया जाता है.

"लेकिन विदेशों में ऐसा नहीं है यहां भी ह[...] लोग मिल कर विषयों पर खुल कर विचार करें स्थिति बदल सकती है. मैं ने अभी हाल ही में ए[...] फिल्म समारोह में कहा भी था कि हमें एशियन फिल्मों के लिए अलग से 'एशियन फिल्म समारोह' आयोजित करना चाहिए जिस से हमें एक विशाल मंच मिले."

और अंत में अगर शेखर कपूर फिल्म निर्देशक न होते तो क्या होते?

शेखर अपने पिता, जो उन के साथ ही बैठे हैं की ओर देख कर मुसकराते हैं और कहते हैं, "चार्टर्ड एकाउंटेंट. पापा चाहते थे कि मैं चार्टर्ड एकाउंटेंट बनूं लेकिन मैं ने उन्हें मना ही लिया अ[...] अब वह भी मेरे फिल्म क्रिटिक्स में शामिल हैं. बहुत अच्छा लगता है जब वह कहते हैं 'फिल्म [...] अच्छी बनी है'. कहावत है न 'हम काम बाहर करते हैं और तारीफ घर पर होती है'."

फैशन में है लाचा



नेट के इस खूबसूरत व्हाइट लाचे को अद्वितीय सौंदर्य से सराबोर किया है सुनहरी कढ़ाई व तिल्ले के काम ने. साथ में है साटिन का व्हाइट कढ़ाईदार लाचा और उस पर नेट का जैकेट व दुपट्टा. परंपरा व आधुनिकता का सुंदर समन्वय.



परी हूं मैं... शायद कुछ ऐसा ह
दर्शा रही हैं मोहतरमा इस ड्र
के जरिए. मेहंदिया लाचे
पर की गई हैंड पेंटिंग, फैशन में
जुड़ता एक नया अध्याय...



इंप्रेशन कपड़े से बने लाचे की खूबसूरती दोगुनी कर रही है चौकोर गले की कढ़ाईदार चोली. साथ में ली गई पारदर्शी ओढ़नी, कयामत ही ढा रही है, अब इस नरगिसी मुसकान का कायल कौन नहीं होगा.



प्लेन लाचे के साथ हो कढ़ाईदार चोली और बीड्स से लदी हो पारदर्शी चुन्नी, उस पर अदा भी कुछ ऐसी निराली फिर समां बंधने क्या देर लगेगी... ●

फिल्मों से



अब तो हर कदम सोच समझ कर उठाना होगा.

संजय भंसाली ने अपनी आगामी फिल्म 'देवदास' में माधुरी दीक्षित को चंद्रमुखी की भूमिका करने का निमंत्रण दिया.

हाल ही में पेप्सी द्वारा आयोजित समारोह में नृत्य करने के लिए भारत आगमन पर संजय भंसाली ने माधुरी दीक्षित से 'देवदास' में भूमिका निभाने का अनुरोध किया.

निर्मातानिर्देशक संजय भंसाली के अनुसार प्रारंभ से ही उन्होंने चंद्रमुखी की भूमिका के लिए माधुरी का चयन कर लिया था. संजय भंसाली ने पारो की भूमिका के लिए काजोल से अनुरोध किया था जिसे उस ने विवाह के कारण अस्वीकार कर दिया था तथा उस के स्थान पर एश्वर्या राय का चयन किया गया. संजय भंसाली ने इस से पहले 'खामोशी' में मनीषा वाली भूमिका के लिए माधुरी दीक्षित से अनुरोध किया था जिसे माधुरी दीक्षित ने अस्वीकृत कर दिया था.

माधुरी दीक्षित ने संजय भंसाली से स्पष्ट शब्दों में कहा है कि वह 'देवदास' की पटकथा पूर्ण रूप से पढ़ लेने के पश्चात तथा अपनी भूमिका की विशिष्टता आंकने के बाद ही अपनी की स्वीकृति देगी.

फिल्म जगत में इस बात की चर्चा है कि शाहरुख खान के कारण ही अजय देवगन ने काजोल को 'मोहब्बतें' एवं 'देवदास' फिल्मों में अभिनय करने की अनुमति नहीं दी. शाहरुख खान ने इस चर्चा को भ्रामक बताते हुए कहा है कि काजोल के साथ उस की जोड़ी सफल नहीं हुई है.

फिल्म जगत में जूही चावला ने उस के कैरियर को आगे बढ़ाने में सहायता की है. जूही चावला के साथ उस की अनेक फिल्में सफल हुई हैं. 'राजू बन गया जेंटिलमैन', 'यस बास' उस के लिए मील का पत्थर सिद्ध हुई हैं. 'दिल वाले दुलहनियां ले जाएंगे' तथा 'कुछकुछ होता है' की सफलता में निर्देशक का बहुत बड़ा हाथ रहा है.

जूही आज भी मेरी अभिन्न मित्र है.



काजोल ने विवाह के पश्चात फिल्मों से संन्यास लेने का निर्णय कर लिया था. अतः 'मोहब्बतें' तथा 'देवदास' में काजोल के काम न करने का निर्णय उस के साथ क्यों जोड़ दिया जाता है यह बात शाहरुख की समझ से परे है.

शाहरुख के अनुसार जूही चावला की प्रशंसा वह इसलिए नहीं कर रहा है कि वह 'ड्रीम्ज अनलिमिटेड' में भागीदार है किंतु उसी के कारण उसे 'राजू बन गया जेंटिलमैन' में अभिनय करने का अवसर मिला.

शाहरुख का कहना है कि आज भी काजोल तथा जूही चावला उस की मित्र हैं. काजोल ने अपनी मित्रता के कारण ही उसे अपने घर में हुए समारोह में निमंत्रित किया था. शाहरुख का कहना है कि उस की जोड़ी किसी भी अभिनेत्री के साथ नहीं बन सकी है लेकिन अधिकांश फिल्में जूही के साथ बनी हैं तथा आज भी जूही चावला एवं उस के पति जय मेहता उस के अभिन्न मित्र हैं.

रानी मुखर्जी से घनिष्ठ संबंधों के कारण गोविंदा इतना अधिक चर्चित एवं विवादित हो गया कि गोविंदा के पारिवारिक जीवन में भी दरार आनी प्रारंभ हो गई. पारिवारिक दरार को पाटने के लिए गोविंदा ने बेमन से रानी मुखर्जी से सार्वजनिक तौर पर अपने संबंध समाप्त कर लिए. अब गोविंदा ने महिमा चौधरी को अपना निशाना बनाया है.

कुछ समय पहले मारीशस में 'हद कर दी' की शूटिंग पर उस ने महिमा चौधरी को इतना अधिक सताया कि महिमा चौधरी ने शूटिंग यूनिट के सामने ही गोविंदा का स्वागत हिंदीअंगरेजी की गालियों से किया था. इस वजह से गोविंदा ने भविष्य में कभी भी महिमा चौधरी के साथ अभिनय न करने का निश्चय किया था. पर महिमा चौधरी द्वारा क्षमायाचना के पश्चात आजकल गोविंदा का झुकाव महिमा चौधरी पर अधिक हो गया है.

पार्थो घोष द्वारा निर्देशित 'दिल के आसपास' की शूटिंग पर बेचारे पार्थो घोष गोविंदा तथा महिमा चौधरी की प्रतीक्षा करते रहते हैं तथा गोविंदा महिमा चौधरी को मेकअप रूम में अभिनय की दीक्षा देता रहता है. कभीकभी तो गोविंदा सेट पर ही महिमा चौधरी को प्रेम के अभिनय का पाठ पढ़ाता रहता है.



अभी तो जमना है मुझे



बनतेबिगड़ते संबंधों की परवाह किसे?

फिल्म 'बाजीगर' से फिल्मी कैरियर शुरू क वाली अभिनेत्री शिल्पा शेट्टी का भविष आज भी अधर में ही है. अच्छी फिल्मों की कमी के कारण शिल्पा ने मजबूरी में 'शूल' फिल्म में एक उत्तेजक डांस 'आई मैं यूपी, बिहार लूटने...' करना स्वीकार किया. किंतु 'शूल' उस के कैरियर को आगे बढ़ाने में असफल ही रही

वर्ष 1999 में शिल्पा की 'लाल बादशाह' तथ 'जानवर' फिल्में भी बाक्स आफिस पर पूरी तरह असफल रही हैं. 'जानवर' में शिल्पा ने मोहनीश ब के साथ सह नायिका की भूमिका निभाई है. फिल्म के लिहाज से वर्ष 1999 के असफल रहने के कार ही शिल्पा ने यह तय किया है कि वह 5 वर्ष तक विवाह नहीं करेगी.

शिल्पा शेट्टी की मां इस से बहुत दुखी हैं. अक्षय कुमार के प्रेम प्रकरणों तथा रवीना से सगाई करने के 3 वर्ष बाद सगाई तोड़ने की घोषणा से उ विश्वास नहीं है कि 5 वर्षों तक यह सगाई का बंध स्थिर रह सकेगा. वह शिल्पा के विवाह के बाद अ छोटी बेटी कल्पिता शेट्टी का भविष्य संवारना चाहती हैं, जिसे यश चोपड़ा ने 'मोहब्बतें' फिल्म में बतौर नायिका चुना है.

उधर शिल्पा शेट्टी को विश्वास है कि अगले वर्षों में वह फिल्म जगत में प्रमुख नायिका के रूप म जगह बना लेगी. तभी विवाह बंधन में बंधेगी. इसी तो उस ने एक सेक्रेटरी की खोज भी शुरू कर दी है



बेटे की सफलता के लिए अफवाहों का सहारा.

फिल्म जगत में यह परंपरा बन गई है कि निर्मातानिर्देशक अपनी फिल्म को सफल बनाने के लिए नायकनायिका में प्रेम की अफवाह फैला देते हैं. हाल ही में निर्मातानिर्देशक राकेश रोशन ने भी अपनी फिल्म 'कहो ना प्यार है' के लिए अपने पुत्र व नायक ऋत्विक रोशन एवं नायिका अमीषा पटेल के प्रणय की अफवाह प्रसारित कर दी. इस अफवाह का दोनों कलाकारों ने खंडन नहीं किया. फिल्म प्रदर्शित होने के पश्चात जब वह सफलता के आयाम छूने लगी तो ऋत्विक रोशन ने घोषणा कर दी कि वह वेलेंटाइन डे के दिन अपनी प्रेमिका सुजान के साथ सगाई कर लेगा.

सुजान संजय खान की पुत्री है तथा दोनों का काफी समय से घनिष्ठ संबंध है. दोनों के विवाह के निर्णय को उन के परिवारों ने भी स्वीकृति प्रदान कर दी थी.

ऋत्विक रोशन का कहना है कि 'कहो ना प्यार है' की शूटिंग के समय उस की प्रेमिका सुजान उपस्थित रहती थी. अतः ऋत्विक अमीषा प्रणय की घटना कभी घटी ही नहीं. उस ने स्वीकार किया कि फिल्म के प्रचार के लिए उस के पिता राकेश रोशन ने इस प्रणय अफवाह का सहारा लिया था.



रेखा: हकीकत को नकारा भी नहीं जा सकता.

हाल ही में विदेश में आयोजित स्टेज शो में रेखा के साथ मनीषा कोइराला तथा अक्षय खन्ना ने भाग लिया किंतु पब्लिसिटी में केवल रेखा का नाम ही प्रचारित किया गया था. मनीषा कोइराला ने जब आयोजकों से इस बारे में पूछा तो आयोजकों ने स्पष्ट किया कि रेखा के कारण वे लाचार थे.

मनीषा कोइराला ने भारत में आ कर इस बारे में रेखा की आलोचना भी की थी. रेखा ने इस बारे में स्पष्टीकरण देते हुए कहा कि आयोजकों ने इस बारे में पहले ही लिखित आश्वासन दिया था कि यह शो वह अकेले ही करेगी किंतु बाद में आयोजकों ने अक्षय कुमार तथा मनीषा कोइराला को भी सम्मिलित कर लिया था. इस में उस का कोई दोष नहीं है.

रेखा ने इस बात को भी स्वीकार किया कि फिल्म उद्योग में वह अपनी वर्तमान स्थिति से पूरी तरह अवगत है. आज वह कम उम्र की अभिनेत्रियों के साथ प्रतियोगिता करने में असमर्थ है. रेखा इस बात को भी भलीभांति समझती है कि भारतीय फिल्म उद्योग में उस की वय तथा अभिनय को वह स्थान प्राप्त नहीं है, जो विदेशी अभिनेत्रियों को वहां प्राप्त है. ●



संकेत गीत के लिए
उत्तम ♫♫♫ कर्णप्रिय ♫♫ मध्यम ♫

संगीत शोभा

संकेत कैसेट/एलबम के लिए
उत्तम ◎◎◎ कर्णप्रिय ◎◎

◎◎ *क्रोध*/आनंद मिलिंद/टिप्स

काफी अरसे के बाद आनंद मिलिंद को सुनने का अवसर मिला है. देव कोहली का आइटम गीत ♫♫ 'मेरा कंगना...' (अलका, अभिजीत) लोकप्रियता के क्रम में खासा आगे जाएगा. पैर थिरकाने में ♫♫ 'हाय दीवानादीवाना सारा जमाना...', ♫♫ 'जाने जाना जाने जाना...' (सपना मुखर्जी, साथी), ♫♫ 'ओ बाबा ह्वाट टू डू...' (अलका, उदित, साथी), ♫♫ 'सुन बाबा सुन...' (सपना, विनोद राठौर, साथी) खासे सक्षम हैं. ♫ 'हांजीहांजी...' पुराने हिट की पैरोडी टाइप बना दी है. ♫♫ 'ममता भरे...' (साधना सरगम, रूप कुमार राठौर, साथी) में मां को महान माना गया है.

पिछले 6 महीनों में लोकप्रियता के सोपान पर रहे कैसेट

◎◎◎
राक फोर्ड, सिगनेचर कलेक्शन, फाइनेस्ट मूमेंट्स, अर्ज ए नियाज, जरा सी बात पे.

◎◎
हैलो ब्रदर, बादशाह, प्यार के गीत, लव इज लाइफ, बसंत, कसक, तक्षक, हम साथसाथ हैं, दर्द ए दिल, श्रद्धांजलि, पिया से मिल के आए नैन, सांवरिया, राग मियां मल्हार, दिल ही दिल में, यह शाम मस्तानी, फालिंग इन लव, मैं ने पायल है छनकाई, रूट रिवाइवल, मेरी, बैंगबैंग, कहो न प्यार है, जानवर, जादूगरियां, रफ हार्वेस्ट, पुकार, हिट लिस्ट, बेस्ट सेलर्स, कहकशां, टोटल हिट्स, कुड़ीकुड़ी, सिगनिफिकेंट अदर, ब्लासम्स, मिलेनियम बेस्ट, यारीयारी, एंडलेस लव, दिल चाहे, सुनाव 99, मोहब्बत हो गई, ओम कर्मा, सेलीब्रेशन 2000.

◎ *दुल्हन हम ले जाएंगे*/हिमेश रेशमिया/टिप्स

हिमेश ने कैरियर की शुरुआत तो सीरियल निर्माता के रूप में की थी लेकिन सपने संगीतकार बनने के थे. बतौर सोलो संगीतकार उन की इच्छा अब पूरी हुई है. फिल्म के आठों गाने सुन कर ऐसा लगता है कि हिमेश का लक्षित श्रोता वर्ग अग्रपंक्ति दर्शक रहे हैं. ♫ 'ओ मि. राजा...' (अलका, सोनू निगम, करिश्मा), 'छमिया...' (अलका, सोनू), ♫ 'दुल्हन हम ले जाएंगे...' (कुमार सानू, अलका), ♫ 'तेरा पल्लू सरके जाए रे...' (अलका, सोनू), ♫ 'धीरेधीरे...' (अलका, सोनू), ♫ 'मुझ से शादी करोगी...' (शंकर महादेवन, सुरेश वाडकर, अलका, सोनू) बजेंगे और फिर भुला दिए जाएंगे. यदि थोड़ा स्थायित्व और हिमेश की प्रतिभा की दृष्टि से देखा जाए तो ♫♫ 'प्यार दिलों का मेला है...' (अलका, सोनू) ही फिट बैठता है. शब्द सुधाकर शर्मा और हिमेश के हैं.

◎◎◎ *सहर*/जगजीत सिंह/टी सीरीज

जगजीत अपने एलबमों के नाम अब तक अंगरेजी में रखते आए हैं, यह संभवतः पहली बार है कि नाम शायरी के मिजाज के अनुरूप है. यही नहीं अब की बार आवाज में मखमली टच के साथ ही दर्द का एहसास भी है जिस के कारण शब्दों को गहराई मिल गई है. आठों गजलें अपने सरल शब्दों, सार्थक पैने मानों के कारण दिल पर गहरा असर करने वाली हैं. 'तेरे बारे में जब सोचा नहीं था/मैं तन्हा था मगर इतना नहीं था...' (मेराज), 'मुझ से बिछुड़ के खुश रहते हो/मेरी तरह तुम भी झूठे हो...' (बशीर बद्र) 'याद नहीं क्याक्या देखा था, सारे मंजर भूल गए/उस की गलियों से जब लौटे, अपना भी घर भूल गए...' (नजीर बाकरी), 'तुम ने दिल की बात कह दी यह बड़ा अच्छा हुआ, हम तुम्हें अपना समझते थे बड़ा धोखा हुआ...' (इकबाल अजीम), 'तेरे आने की जब खबर महके, तेरी खुशबू से सारा घर महके...' (नवाज देववंदी) खास रचनाएं हैं. संगीत जगजीत का अपना है और गजलों के मिजाज के अनुसार है.

◎◎ *कैसा यह जादू*/बेला/मैगना साउंड

13 वर्ष की उम्र में बेला शेंडे ने बच्चों की विशेष 'सारेगामा...' संगीत प्रतियोगिता में पहला स्थान प्राप्त किया था. 16 वर्ष की उम्र में उस ने बड़ों के लिए आयोजित इसी प्रतियोगिता का मेगा फाइनल जीता तो संगीत पारखियों ने उस की प्रतिभा को पहचाना. यह पौप एलबम इसी खोज का नतीजा है. एलबम की एक और खास बात सौरभ भट्ट का संगीत है.

ग्रैमी पुरस्कार प्राप्त पंडित विश्व मोहन भट्ट के बेटे सौरभ ने बचपन से मोहन वीणा पर शास्त्रीय संगीत का रियाज किया है लेकिन वह संगीत रचना के लिए आर डी बर्मन को अपना आदर्श मानते हैं. 21 वर्षीय सौरभ अपनी इस पहली कोशिश में काफी सीमा तक सफल भी हुए हैं.

शीर्षक गीत 'कैसा यह जादू...', 'मेरी यादों में...', 'दिल मेरा क्यों...', 'सांसों में...' भी बेला की गायकी की रेंज का अंदाजा देते हैं.

◎◎ *आंगण बाजे सहनाई*/वीनस

इन दिनों विवाह जैसे पारंपरिक और पावन अवसरों पर भी लोक गीतों का चलन खत्म सा हो गया है. त्रिवेणी भवानी के संगीत संयोजन में सपना अवस्थी और शैलेंद्र भारटी द्वारा राजस्थान में विवाह से जुड़ी रस्मों पर गाए जाने वाले लोक गीतों का संकलन इस अभाव की पूर्ति करेगा. कुसुम काबरा ने हर लोक गीत की पृष्ठभूमि और संबंधित रस्म के बारे में बताया है, इस के संकलन की उपयोगिता बढ़ गई है. विदाई गीत 'बेटी तो परायो धन होवे बाबेसा...', तेल रस्म पर 'है म्यारी बनड़ी चमेली से फूल...', घुड़चढ़ी पर 'बन्ने री छोड़ी...' सपना अवस्थी की अगढ़ आवाज पारंपरिक परिवेश के अनुकूल लगते हैं.

◎ *दो दिल हारे*/अलताफ राजा/वीनस

अलताफ राजा के इस गीत संग्रह में जोर एकपक्षीय बेवफाई पर है इसलिए विरह का शि... बने प्रेमियों को इस संकलन के गाने अपने ही ... महसूस होंगे. 'आंखें ही न रोईं...', 'अकेले में ...' 'जब तू नहीं...' मैं ने धोखे पे...', 'जब तू नहीं ...' 'दिल के साथ...' ऐसे ही गाने हैं लेकिन इन क... अलताफ की कव्वाली शैली नहीं है, ये फिल्मी ... गीतों के ज्यादा करीब बैठेंगे.

◎◎ *फुट स्टाम्पर्स*/टिप्स

यदि आप को बालीवुड के हाल ही के ... 'छम्माछम्मा...', 'इश्क चांदी है इश्क सोना...', बल्लेबल्ले...', 'चुनरीचुनरी...', 'मुकाबलामुका... 'ताल से ताल मिला...', 'ऐ क्या बोलती तू...' ... गानों को अंतर्राष्ट्रीय हिट 'टार्जन बाय...', 'डै... कूल...', 'नो स्क्रब...', 'लिविंग ला विदा लोक... 'मारिया...', 'वोलारे...', 'मिशिको लेतीनो...', 'मंबो नं 5...' के साथ मिक्स कर के सुनाया ज... आप की क्या प्रतिक्रिया होगी. यदि आप डिस्क... में हो तो अपने आप ही पैर थिरकने लगेंगे. प्राइ... पार्टी, डिस्को, युवाओं की आउटिंग ये चंद ऐसे... हैं जिन पर फुट स्टाम्पर्स प्रयोग का आनंद उठा... सकता है.

पाश्चात्य संगीत

◎◎ *ज्यूक बाक्स*/यूनिवर्सल

20-25 वर्ष पूर्व तक हर स्तरीय रेस्तरां में ... कोने में ज्यूक बाक्स रखा होता था, जिस में सि... डाल कर अपनी फरमाइश दर्ज की जा सकती ... संगीत सुनने के सीमित अवसर होने के कारण ... प्रेमी वहां बैठ कर अपने पसंदीदा गीत के बजने ... इंतजार करते रहते थे. यूनिवर्सल ने 16 ऐसे ही ... का संग्रह ज्यूक बाक्स प्रस्तुत किया है जिन्हें सु... पुराने दिनों की याद ताजा हो जाती है. 'स्टेईंग अलाइव...' (बीजीज), 'हेवी फ्यूल...' (डायर स्ट्रेट्स), 'सेव टु नाइट...' (ईगल आइ चेरी...) मी डू...' (रिंगो स्टारर), 'आलवेज द लास्ट टू... (डेल अमित्री) बीती यादें ताजा करने वाले हैं.

हाल ही में ग्रेफेन/यूनिवर्सल ने हालीवुड ... 'एंड आफ डेज...' का साउंड ट्रेक जारी किया है ... में सम्मिलित नंबर जानेमाने ग्रुप/गायकों के हैं. ... माई गाड...' (गंस एंड रोजेज...), 'पायजन...' (प्राडिगी), 'सुपर बीस्ट...' (गर्ल आन ए मोटरसाइकिल मिक्स - राब जूम्बी), 'कैमल स... (कोर्न), बैड इन्फ्लूंस (एमिलेम), क्रश्ड (लिम... बिजकिट) 'सुगर केन...' (सोनिक यूथ) रैप गी... नमूने हैं.

रेगे संगीत के बादशाह बाब मारले का सं... 'चैन्ट आफ बेबीलोन...' (आइलैंड/यूनिवर्सल) इन दिनों जारी हुआ है. इस में 7वें दशक में बाब... के बेहद लोकप्रिय गीतों का संग्रह है.